Colecţie coordonată de Constantin Dumitru

Editor: Călin Vlasie

Redactor: Mihaela Mazilu
Tehnoredactor: Anca-Ioana Bârloiu
Coperta colecţiei: Andrei Mănescu
Prepress: Viorel Mihart

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
YOUNG, ROBERT O'
Dieta Young. Miracolul pH pentru o sănătate perfectă /
Robert O'Young & Shelley Redford Young ; trad. Nicolae Damaschin. Piteşti: Paralela 45, 2005

Bibliogr.
ISBN 973-697-425-1

I. Young, Shelley Redford
I. Damaschin, Nicolae (trad.)

613.24
641.561

Dr. Robert O'Young

Shelley Redford Young

Dieta Young

MIRACOLUL PH PENTRU O SĂNĂTATE PERFECTĂ

Traducere de
Nicolae Damaschin



Pentru Antoine Bechamp. Dacă vocea şi cunoaşterea lui nu ar fi fost reduse la tăcere, mulţi oameni ar fi fost feriţi de cele mai grave aspecte ale bolilor infecţioase şi degenerative ale secolului al XX-lea.

Pentru copiii noştri minunaţi şi frumoşi: Adam, Ashley, Andrew şi Alex.
Şi pentru ginerele nostru Matthew şi nepotul nostru CharLee, o dovadă vie a eficienţei acestei diete.

Şi, în fine, pentru viitorul nostru – copiii confruntaţi cu o lume veşnic în schimbare şi care îi pune mereu la încercare. Speranţa noastră este ca mesajul cărţii de faţă să îşi găsească ecou în minţile şi inimile lor şi să devină temelia unei lumi mai sănătoase şi mai fericite.

MULŢUMIRI

Dr. Robert O'Young

Dacă am văzut mai departe este pentru că am stat pe umărul unor giganţi.
Sir Isaac Newton

Acest citat reflectă simţămintele mele faţă de bărbaţii şi femeile care au avut un impact puternic asupra muncii şi misiunii mele în viaţă.

Darul lor de înţelepciune, cunoaştere, însufleţire şi încurajare m-a ajutat în a realiza *Miracolul pH*.

Viaţa şi cercetările savantului francez Dr. Antoine Bechamp (1816-1908) au pus bazele modului în care înţeleg formele şi funcţiile pe care le poate avea materia, doctrină pe care el o numea pleomorfism. Dacă i s-ar fi dat şansa, cercetările sale biologice ar fi revoluţionat medicina prin sondarea profundă a naturii vieţii, oferind astfel tratamente pentru numeroase boli pe care ştiinţa încă le caută cu asiduitate. Activitatea sa mi-a deschis ochii şi inima şi m-a îndrumat pe calea cercetării ştiinţifice şi a descoperirii naturii bolii şi a sănătăţii. Pentru aceasta îi sunt etern recunoscător.

Medicina modernă occidentală propovăduieşte şi practică doctrina chimistului francez Louis Pasteur (1822-1895). Conceptul de bacterii specifice care nu se modifică şi care produc boli specifice mi se părea perfect logic, la începutul formării mele. Chiar dacă acum nu mai îmbrăţişez doctrina monomorfismului, îi sunt recunoscător lui Pasteur pentru că mi-a oferit baza gândirii microbiologice contemporane, care m-a însufleţit în cercetarea asupra naturii microorganismelor şi în căutarea adevărului privind materia.

Am fost binecuvântat din plin cu un şir de strămoşi de seamă care, în multe feluri, şi-au lăsat amprenta asupra mea. Stră-străbunicul meu, Brigham Young, m-a ajutat să înţeleg natura materiei, spunând că „materia nu poate fi nici creată, nici distrusă". Această afirmaţie foarte profundă a avut ecou în mintea mea şi am înţeles că materia este eternă şi doar capătă diferite forme şi funcţii.

Partenera, prietena şi dragostea vieţii mele, Shelley, a fost un izvor de inspiraţie şi lumină. Prin dragostea ei faţă de oameni, în special de

copii, prin creativitatea şi inteligenţa ei, a adoptat *Miracolul pH* şi a făcut ca toată lumea să poată învăţa, înţelege şi trăi în spiritul acestei Noi Biologii.

Cu câţiva ani în urmă, Dr. Neil Solomon şi soţia lui, Frema, au venit la casa noastră din Alpine, Utah, pentru a evalua eficienţa muncii noastre de o viaţă. Eram emoţionat şi încântat în acelaşi timp, deoarece ştiam că el este un mare om de ştiinţă şi cercetător. În urma vizitei, ei ne-au devenit buni prieteni şi susţinători ai muncii mele. Într-o lume în care schimbările în ştiinţă nu sunt primite întotdeauna cu braţele deschise, îi sunt recunoscător unui cercetător în domeniul medical care a avut curajul să exprime deschis importanţa acestei munci şi nevoia de continuare a investigaţiilor ştiinţifice.

Nu voi uita niciodată ziua în care am primit un telefon de la un autor de mare succes, James Redfield, care mi-a spus că a dat una dintre cărţile mele precedente Dianei Baroni, editor la Warner Books. El i-a spus că trebuie să citească această carte şi să se gândească la publicarea autorului. Fără ajutorul lui James şi încrederea lui în experienţa personală privind *Miracolul pH*, nu aţi fi citit acum această carte.

Apoi am avut marele noroc de a o întâlni pe Diana Baroni. Ne-am dus la New York, crezând că ne vom întâlni cu o persoană de genul angajat al unei corporaţii. În schimb, am dat peste o persoană foarte caldă, pricepută, atentă şi cu care îţi face plăcere să colaborezi.

Diana ne-a prezentat apoi lui Collen Kapklein, care a devenit partenerul nostru în a face din *Miracolul pH* un dar frumos şi simplu, de oferit lumii. Mulţumirile noastre lui Collen pentru numeroasele ore de muncă devotată.

Nu pot să nu amintesc frumoasa prefaţă scrisă de prietena şi susţinătoarea noastră Jane Clayson. Mulţumesc, Jane, pentru că ai oferit această mărturie privind *Miracolul pH!*

Şi, în fine, mai ales către Creatorul meu, cel care dă toate darurile bune, suflarea a tot ce este viu, care dă sens vieţii şi misiunii mele. Şi care m-a învăţat adevărata natură şi adevăratul rost al sângelui şi făpturilor vii care compun toată materia organizată. După cum spune El: „Viaţa şi moartea sunt în Sânge; din ţărână eşti şi în ţărână te vei întoarce".

Shelley Redford Young

Pentru mine a fost o călătorie incredibilă să merg alături de un asemenea mesager înzestrat şi generos. Nu am cuvinte să îmi exprim pe măsură gratitudinea faţă de Robert, pentru sprijinul lui, devotamentul şi perseverenţa în a arăta acest adevăr şi această lumină unei lumi aflate în suferinţă. El este un slujitor devotat. Contribuţia lui faţă de omenire mi-a permis să îmi trăiesc dorinţele cele mai arzătoare – ca oamenii să fie sănătoşi, întregi şi fericiţi. A fost o mare binecuvântare să împărtăşesc întregii lumi, alături de Robert această înţelepciune vindecătoare.

Doresc să îmi exprim cea mai profundă apreciere faţă de fiii noştri, Adam, Andrew şi Alex; şi faţă de minunata noastră fiică, Ashley Rose. Ei au fost înţelegători, ne-au susţinut şi au avut răbdare în lipsa noastră, devenind studenţi devotaţi şi exemple pentru Noua Biologie. Vă mulţumesc pentru imensa bucurie pe care ne-aţi adus-o!

Printre prietenii dragi al căror sprijin a fost deosebit de important pentru această lucrare doresc să includ rudele mai îndepărtate, din ramurile Young şi Redford, care m-au încurajat să compun reţete şi să le pun, „acolo", la îndemâna publicului. Voi ştiţi cine sunteţi şi că vă iubesc!

Sunt extrem de recunoscătoare pentru contribuţiile la reţete din partea unor vindecători binevoitori: Marer Hale, Angelique şi Chrystyanna Queensley şi Lonnie Birdsall. Vă mulţumesc că aţi creat aceste reţete care vindecă din interior.

În fine, o vorbă pentru bunii prietenii Russ şi Mary Anne Green. Vă mulţumesc pentru dragostea voastră nesfârşită, încurajarea şi susţinerea prin acest carusel numit viaţă.

Cu dragoste şi lumină de la Creatorul care ne hrăneşte pe toţi.

CUVÂNT ÎNAINTE

Echipa de la emisiunea *The Early Show* o numeşte în glumă „apa din mlaştină": amestecul de verdeţuri pe care îl beau în fiecare dimineaţă, pe stomacul gol, la 4:30. Ştiu că pare ciudat, dar este un stimulent rapid, natural, oxigenant – mai sănătos ca orice doză de cafeină. Este doar un aspect al unui regim – un mod de viaţă – care mi-a salvat sănătatea şi m-a adus la o nouă înţelegere.

L-am întâlnit pe Dr. Robert Young cu zece ani în urmă. Mama vorbea de mai mulţi ani despre experienţa ei de a-l cunoaşte, dar, sincer, eu eram sceptică. Apoi m-am îmbolnăvit. O boală pe care nici unul dintre numeroşii medici tradiţionali pe care i-am consultat nu o puteau înţelege sau vindeca. Aveam probleme digestive grave care au fost atribuite diferitor cauze, de la paraziţi la sindromul colonului iritabil. Nici măcar doi medici nu au putut cădea de acord asupra bolii, şi cu atât mai puţin asupra tratamentului de urmat.

În fine, în disperare de cauză, am cedat. Dr. Young a acceptat să mă consulte, deşi încă aveam dubii când am intrat în cabinetul lui. Oare ce ar putea un *microbiolog* să ştie despre sănătatea mea? Ce ar putea face el în plus faţă de un specialist în medicină?

Dr. Young a petrecut cea mai mare parte a după-amiezei schimbându-mi, în esenţă, viaţa. El mi-a recoltat o probă de sânge şi a analizat-o. Fără a fi la curent cu suferinţele mele, Dr. Young mi-a descris în detaliu simptomele. El îmi „citea" sângele la microscop şi examina ceea ce acesta dezvăluia în legătură cu corpul meu şi cu mine.

Dr. Young mi-a spus că am două opţiuni. Aş putea continua pe acea cale, acceptând să trăiesc având o sănătate precară. Sau aş putea face schimbări serioase în ceea ce priveşte dieta, vitaminele, mineralele şi, astfel, ceva mult mai important: un mod de viaţă complet nou. Cu ceea ce am aflat de la Dr. Young în cursul consultaţiei iniţiale despre alimente verzi, apa pură, evitarea zahărului şi evitarea unui pH acid al sângelui, am obţinut rezultate imediate. Sănătatea mea s-a îmbunătăţit în câteva săptămâni.

De atunci, am urmat cu grijă tot ceea ce arată această carte privind planul pentru *Miracolul pH*. Nu sunt întotdeauna perfectă şi uneori cedez tentaţiei zahărului şi altor mizerii cu care fusesem obişnuită. Totuşi, sunt conştientă de modul în care reacţionează corpul meu şi revin repede pe calea cea bună.

Este adevărat, eu nu pot spune una dintre acele istorii incredibile despre cum modul acesta de a mânca (şi de a trăi!) poate opri un cancer aflat în faza a patra, dar ştiu că Dr. Young a fost martorul unor asemenea cazuri. Chiar şi acum, după atâţia ani, este clar pentru mine cum acest mod de a mânca poate schimba radical viaţa. Este o revelaţie, un mod de a privi lumea într-o lumină complet nouă. Ea afectează modul în care ne vedem pe noi înşine, boala şi felul în care alimentele afectează tot ceea ce facem. Dr. Young vă va schimba nu doar viziunea asupra modului în care funcţionează corpul, ci şi spiritul dumneavoastră. Dieta Young vă afectează atât mintea, cât şi corpul şi este intim legată de suflet.

Poate fi dificil la început. Programul poate părea o schimbare drastică, dar, când vedeţi cât de bine vă simţiţi şi cât de mari sunt avantajele, opţiunea este simplă.

Mi-am *educat* corpul să trăiască altfel.

Şi lui îi place. Ador acest lucru.

Jane Clayson,
co-moderator *The Early Show*

Partea I

TEORIA

CAPITOLUL 1

Noua Biologie a sănătăţii

Începe o nouă zi. O zi a adevăratei sănătăţi holistice, a vitalităţii şi a stării de bine. Un timp al energizării celulelor noastre, al amplificării maxime a forţei vitale a corpurilor noastre. O eră a fizicului suplu şi puternic! Cartea de faţă este cheia pentru a primi această lumină în viaţa ta. Mai întâi, te ajută să înţelegi ştiinţa revoluţionară pe care eu (Rob) o numesc Noua Biologie, apoi explică modurile practice de a-ţi schimba dieta şi de a descătuşa întreaga putere a corpului tău de a se autovindeca.

De fapt, lumina aceasta a apărut la orizont cu mai bine de o sută de ani în urmă. Dar opera radicală a câtorva mari deschizători de drumuri în domeniul cercetării a fost trecută cu vederea de un curent medical principal atât de adânc în propriile sale mituri încât a fost orb la adevăruri mai mari. Până acum. Acum vom da jos ochelarii de cal şi vom privi la un model cu totul nou al sănătăţii umane şi al bolii. Muncind de decenii la o cercetare exhaustivă – a mea proprie, ca şi aceea a acelor deschizători de drumuri – vom descoperi căile spre boală şi sănătate. Veţi avea parte de ştiinţă, bineînţeles, dar şi de aplicaţiile practice care vă vor permite să puneţi ştiinţa în slujba voastră.

Este vorba doar despre echilibru. Universul operează prin menţinerea în echilibru a contrariilor, iar universul conţinut în corpul vostru nu face excepţie. Când survine un dezechilibru, avem semnele bolii: energie scăzută, oboseală, digestie proastă, exces de greutate, gândire neclară, dureri, ca şi alte tulburări majore. Această carte este despre refacerea echilibrului (sănătăţii): energie, limpezime a minţii, funcţionare bună a tuturor sistemelor corpului, ochi luminoşi, piele curată şi un corp suplu şi în formă. Cu programul din carte, toate acestea sunt şi la îndemâna dumneavoastră în decurs de câteva săptămâni.

Tot ce trebuie să faceţi este să aruncaţi o privire în jur pentru a vedea că majoritatea oamenilor care trăiesc în stilul nostru modern de viaţă

suferă de dezechilibru. Sunt obezi. Obosiţi. Îmbătrâniţi prematur. Probabil că aşa vă simţiţi şi voi. Există şanse ca minimum una dintre persoanele pe care le iubiţi să sufere de una dintre primele trei boli ucigaşe din Statele Unite – boli de inimă, cancer sau diabet. Când am întrebat publicul la una dintre conferinţele mele câţi dintre ei au un membru din familie care suferă de una dintre aceste trei mari rele, 70-80% au ridicat mâinile. De fapt, jumătate dintre noi vor muri de boli de inimă sau diabet. O treime vor muri de cancer.

Dacă eşti ca majoritatea oamenilor din societatea noastră, acum te gândeşti: „Bine, dar de ceva trebuie să mori". Am uitat că este firesc să mori – şi să *trăieşti – sănătos*! De fapt, *este dreptul tău din naştere* să *trăieşti* sănătos, până în ziua când mori. A face din această viziune o realitate este marele dar al acestui program. Şi credeţi-mă, nu are nimic de-a face cu descoperirea genomului uman, cu tehnologiile medicale de vârf sau cu produsele farmaceutice, chiar mai puternice şi mai periculoase. Vestea bună este că răspunsul e mult, mult mai simplu decât toate acestea. Şi este disponibil chiar aici şi acum. Astăzi.

Indiciul evident este legat chiar de cei trei principali ucigaşi (cancerul, bolile de inimă şi diabetul). Toate aceste boli sunt legate direct de dietă. De fapt, *opt* dintre cele zece cauze ale deceselor din prezent în America sunt legate de dietă (fără a mai menţiona că dieta este în mod evident cauza obezităţii a 60% dintre americani). A mânca alimentele potrivite şi a lua cele mai bune substanţe nutritive *în mod echilibrat* vă va ajuta să evitaţi toţi acei ucigaşi, o dată cu mizeria şi slaba calitate a vieţii care atât de des precede moartea, uneori cu câteva decenii. *Miracolul pH* înseamnă doar simplele secrete ale combinaţiilor corecte.

Însăşi curentul medical principal este de acord: „Hrana conţine substanţe nutritive esenţiale pentru funcţionarea normală a metabolismului, iar *când apar probleme, acestea rezultă din dezechilibrele* în aportul de substanţe nutritive şi din interacţiunea dăunătoare cu alţi factori. Pentru americanii adulţi care nu fumează şi nu beau excesiv, *una dintre opţiunile personale pare să influenţeze mai mult decât oricare alta perspectivele pe termen lung pentru sănătate – ceea ce mâncăm"* (din „Raportul Autorităţii Medicale Generale asupra Sănătăţii şi Nutriţiei": Sublinierea ne aparţine).

De la raportul-cheie al lui C. Everett Koop (şi chiar mai devreme, în funcţie de cercurile pe care le frecventaţi), americanii au trecut de la mania unei diete la alta nu numai în încercarea de a scăpa de bagajul în exces pe care majoritatea dintre noi îl cărăm, ci şi ca un mod de regăsire a

unei bune sănătăţi. Rezultatul? Suntem (ca naţiune) mai graşi ca niciodată. Şi cu siguranţă nu suntem mai sănătoşi.

Problema este că dieta, care *este* cheia nu numai spre slăbire, dar şi spre sănătate generală şi stare de bine, trebuie să fie o dietă care echilibrează corect procesele chimice din organismul nostru. Dar toate dietele pe care le-au încercat americanii – nu numai „dieta americanului mediu", ci şi regimuri presupus sănătoase, precum cele cu conţinut redus de grăsimi, piramida alimentelor şi dietele vegetariene – creează *dezechilibre* puternice în reacţiile chimice ale organismului. Chiar când un mod de hrănire îi face să scape de kilogramele în plus (de obicei temporar) sau reduce nivelurile de colesterol sau diminuează tulburările digestive ale unor persoane, el nu acoperă promisiunea unei bune sănătăţi simple. Suntem atât de obişnuiţi cu maşinăria noastră medicală modernă încât, de fapt, acea sănătate bună numai lucru simplu nu pare a fi. Sunt aici pentru a vă spune: *este* simplu!

Uitaţi de măsurătorile colesterolului. Uitaţi de calorii şi gramajul la grăsimi. Uitaţi de tensiune, de glicemie, de niveluri hormonale sau de oricare alţi indicatori ai sănătăţii cu care sunteţi obişnuiţi din cabinetul medicului. Se pare că singura măsurătoare mai importantă pentru sănătate este pH-ul sângelui şi al ţesuturilor – cât de acid sau de alcalin este. Diferitele zone ale corpului au diferite niveluri ideale de pH, dar pH-ul sângelui este cel mai grăitor dintre toate. Aşa cum temperatura corpului este reglată în mod foarte strict, sângele trebuie menţinut într-un domeniu foarte îngust de pH – uşor bazic sau alcalin. Corpul va face eforturi mari pentru a-şi menţine acest pH, inclusiv provocând dezastre asupra altor ţesuturi sau sisteme.

Nivelul pH al lichidelor noastre interne afectează fiecare celulă din organism. Întregul proces metabolic depinde de mediul alcalin. O hiperaciditate cronică va coroda ţesutul şi dacă este scăpată de sub control, va întrerupe toate activităţile şi funcţiunile, de la bătăile inimii până la combustia neurală a creierului. Cu alte cuvinte, hiperaciditatea interferează cu viaţa însăşi. Ea se află (după cum vom vedea mai în detaliu în capitolul următor) la rădăcina *tuturor* bolilor şi tulburărilor.

Dacă acest lucru nu este de ajuns pentru a vă trezi interesul în echilibrarea pH-ului organismului vostru în mod natural, nedistructiv, ţineţi minte acest lucru: hiperaciditatea este şi cea care ne menţine graşi (mai multe despre asta mai târziu).

Obiectivul acestui program – şi ceea ce el îţi permite să faci – este de a realiza echilibrul alcalin din corp. Modul de a face acest lucru este prin a te alimenta cu hrană acidă şi alcalină într-un mod corect echilibrat. Aceasta înseamnă ca 80% din dietă trebuie să fie alimente alcalinizante, cum sunt legumele verzi. (Procentul va scădea întrucâtva, o dată ce v-aţi reechilibrat cu succes.) Astfel, în farfuriile noastre rămân porţii mult mai mici de hrană acidă (cum sunt carnea şi cerealele). În plus, alese cu grijă, suplimentele de înaltă calitate vă vor ajuta să atingeţi şi să menţineţi echilibrul pH-ului. Veţi afla mai mult despre toate acestea în detaliu, în capitolele următoare.

Asta este! Asta e tot! Cel puţin trei sferturi din ce aveţi în farfurie să fie hrană alcalinizantă, folosiţi suplimentele aşa cum se explică în această carte şi veţi fi în formă bună.

Următoarele capitole prezintă detaliile lui *de ce*, iar restul cărţii vă arată în mod specific *ce* şi *cum*. Veţi beneficia de propriile mele cercetări exhaustive şi de munca unor minţi luminate care au parcurs această cale înaintea mea şi veţi primi de asemenea experienţa practică a lui Shelley, pentru a vedea cum să faceţi ca toate acestea să dea rezultate şi pentru voi.

Concluzia: Acest program vă va îmbunătăţi calitatea şi durata vieţii. Vă garantez că veţi simţi o îmbunătăţire imediată. Energia voastră va creşte, veţi dobândi o nouă limpezime a minţii şi noi puteri de concentrare, vă veţi întări puterea şi rezistenţa şi veţi pierde grăsimea în exces, în timp ce masa musculară va creşte. Veţi avea ochi luminoşi şi tenul curat. Veţi arăta mai bine. Vă veţi îmbunătăţi performanţele sportive. Întregul vostru organism va funcţiona mai eficient. Orice problemă de sănătate cu care v-aţi confruntat se va reduce şi este foarte probabil că se va evapora total. Pe scurt, vă veţi recăpăta fără nici un efort energia şi starea de bine pe care credeaţi că le-aţi pierdut o dată cu copilăria. Prin vindecarea, plenitudinea şi reîntinerirea pe care acest program le aduce, veţi simţi, poate pentru prima dată în viaţă, o sănătate personală strălucită.

Tot mereu primim mărturii de bucurie, uşurare şi recâştigare a liniştii sufleteşti de la cei care au scăpat de boli grave sau cronice, de la cei care au slăbit şi care se chinuiau de ani de zile, de la cei cărora le-a scăzut nivelul de colesterol, li s-a curăţat pielea, li s-au oprit durerile şi şi-au recâştigat energia. Am văzut persoane care n-au mai avut nevoie de injecţiile cu insulină pentru diabet. Persoane ale căror dureri şi chinuri au dispărut. Chiar persoane care au fost diagnosticate cu cancer, ale căror tumori au dispărut şi care au fost diagnosticate apoi ca vindecate de

cancer. Auzim frecvent de oameni care nu erau capabili să muncească de luni sau ani şi care s-au întors la muncă, oameni ale căror alergii cedează, persoane ale căror infecţii s-au vindecat. Persoane care sunt bine, integre şi pline de energie din nou. Persoane ca Sharon sau soţul ei. O voi lăsa să-şi spună povestea:

„Ajunsesem la o greutate record de 87 kg. Eram deprimată şi obosită şi încercasem aproape orice dietă cunoscută de omenire. Slăbeam şi apoi mă îngrăşam la loc după ce mă întorceam la vechile mele obiceiuri alimentare. Eram din ce în ce mai descurajată. Mă săturasem să tot fiu bolnavă, obosită şi grasă! Ştiam că era timpul să fac nişte schimbări majore în stilul meu de viaţă.

Şi am urcat încă o dată în caruselul dietelor, mergând la o organizaţie locală pentru slăbire. Primele câteva luni a mers. Am slăbit 9 kg, mi-am schimbat sucul cu apă şi am început să fac gimnastică. Am crezut că de data aceea chiar aş fi putut să rezolv problema.

În acelaşi timp, soţul meu a făcut o cerere pentru o poliţă de asigurare pe viaţă. Descoperirile companiei care a făcut analizele medicale ne-au speriat de moarte. Colesterolul lui de 340 era practic în afara limitelor. Avea nişte excrescenţe de grăsime la umăr. Şi el era foarte gras: 103 kg. Pentru cineva cu o înălţime de 174 cm, asta înseamnă o greutate greu de cărat. Din raportul medical reieşea că el era o bombă ambulantă cu ceas. Un accident pe cale să se întâmple. Ca şi mine, şi-a dat seama că trebuia să facă nişte schimbări serioase. Dar nu prea ştia ce şi cum să facă.

Până să facă ceva, ne-am mutat într-o casă nouă şi am plecat în vacanţă. Am revenit la vechile mele obiceiuri alimentare, am încetat să mai fac gimnastică şi am pus la loc 9 din cele 14 kg pe care le dădusem jos. *Miracolul pH* a intrat în viaţa noastră atunci când lucrurile s-au mai liniştit şi mi-am dat seama că trebuia să facem ceva.

Amândoi am avut acelaşi prim gând: Cum o să ne putem schimba atât de drastic felul nostru de viaţă? Şi acelaşi al doilea gând: trebuie să încercăm. În seara aceea ne-am angajat să începem programul – şi imediat ne-am îndreptat spre un restaurant local favorit pentru a ne înfrupta din ultimul nostru cotlet de porc la grătar şi plăcintă. Din dimineaţa următoare ne-am schimbat dietele – şi ne-am schimbat viaţa. Nu ne-am mai uitat înapoi.

Colesterolul soţului meu a scăzut la 242 în şase săptămâni, iar acum este sub 200. Avea artrită la şold şi se gândea la o intervenţie chirurgicală. Dar durerea a dispărut! Pentru prima dată în viaţa mea nu mai sunt deprimată. Nu mai sunt o mâncăcioasă nestăpânită; nu mai

mănânc până mi se face rău – ca, pe urmă, să mai mănânc ceva. Nu mai sunt o sclavă a dependenţei mele de zahăr şi pâine. Alimentele după care râvnesc acum sunt avocado şi soia. Ambilor ne-ar plăcea să mai slăbim puţin, dar nu ne mai facem griji în legătură cu asta. Şi nu ne vom mai îngrăşa la loc pentru că nu mai tânjim după alimentele care ne făceau să fim bolnavi, obosiţi şi mai ales graşi.

A reieşit că pierderea în greutate este aproape un beneficiu secundar. Ceea ce am realizat cu adevărat din asta este faptul că ne simţim mai bine. Spiritele şi corpurile noastre sunt mai puternice. Nu ne mai simţim rău şi obosiţi tot timpul. Chiar şi relaţiile noastre au avut de câştigat. Avem o viaţă mult mai împlinită. Putem să ne bucurăm mult mai mult de lucrurile cele mai bune din viaţă – în principal de copiii noştri.

Vorbind de copiii noştri, îi introducem şi pe ei treptat în program. Au fost crescuţi cu fast-food şi pizza, dulciuri şi sucuri acidulate. Şi deveniseră dependenţi de zahăr, pâine şi carne – şi erau obosiţi, obezi şi depresivi din această cauză, ca atâţia alţii din generaţia lor. Cine ar fi crezut că ei vor bea vreodată suc de plante verzi ca mic dejun? Îi hrănim cu alimente sănătoase şi iau de asemenea şi suplimente. Încă mai mănâncă ceva zahăr din când în când, dar ne dăm seama că nu se poate face o schimbare bruscă, peste noapte. Întreaga familie se îndreaptă în direcţia bună.

În afara volumului uriaş de poveşti de genul acesta – din care vă voi mai împărtăşi pe parcursul cărţii – am văzut dovada ştiinţifică a unei astfel de transformări cu propriii mei ochi, deşi nimic nu este mai convingător decât schimbările radicale din viaţa de zi cu zi a oamenilor. Am observat mii de probe de sânge, inclusiv niveluri de pH, de la oameni din întreaga lume, şi am văzut transformările care se produc – chiar până la nivelul celulelor individuale – când oamenii îşi schimbă modul în care se hrănesc.

CUM AM AJUNS SĂ MÂNCĂM ÎN FELUL ACESTA

Acest proces de vindecare se produce deoarece lumea este dispusă să-şi asume responsabilitatea pentru propria sănătate şi să facă schimbările necesare. Aceasta a fost o misiune pe care Shelley şi cu mine ne-am asumat-o pentru noi înşine începând cu douăzeci de ani în urmă. Dar ne-a luat ceva timp să ne dăm seama că ceea ce părea a fi optim ne lăsa totuşi obosiţi, aparent predispuşi la orice răceală şi incapabili să luăm ce era mai bun din viaţa noastră. În cele din urmă, învăţând din greşeli – experimentând pe noi

înşine –, am dezvoltat programul Miracolul pH şi am găsit, în final, modul de a avea o sănătate deplină, permanentă, holistică – pregătiţi fizic să ne trăim viaţa din plin.

Întotdeauna am fost activi, în căutarea unor căi de a ne îmbunătăţi sănătatea. Prin 1980, ţineam un regim pe care-l credeam a fi un regim vegetarian strict ideal – în majoritate carbohidraţi complecşi, împreună cu zaharuri simple, proteine şi grăsimi. Ne conformam cu ceea ce părea a fi cea mai bună nutriţie posibilă pentru corpurile noastre şi ne-am crescut copiii în acest mod.

Mâncam cele mai bune alimente care se vindeau în magazinele noastre favorite de hrană sănătoasă. Şi totuşi simţeam acea oboseală de după-amiază. Rezistenţa noastră sportivă părea să fi atins un prag şi nu puteam aduce nici un fel de îmbunătăţiri mai departe. Nu aveam puterea şi energia pe care le doream. Prezentam, încet, dar sigur, un semn comun de îmbătrânire după altul. Şi totul părea să meargă mai rău pe măsură ce îmbătrâneam.

Ceea ce nu ştiam atunci era ce dezastru produceau toate acestea în reacţiile chimice ale organismului nostru, cât de periculos măreau aciditatea corpurile noastre, făcând loc tuturor consecinţelor dezastruoase explicate în capitolele următoare. Slavă Domnului că întreaga familie a fost în general sănătoasă, dar cu ceea ce ştim acum putem să ne dăm seama că am fost norocoşi. Ne pregăteam singuri pentru o mulţime de potenţiale necazuri. Ne-a luat o mulţime de timp să ne dăm seama ce se întâmplă şi ce am putea să facem. Când am găsit soluţia, ce diferenţă spectaculoasă! În primul rând, deşi nici unul dintre noi doi nu era supraponderal, amândoi am slăbit câteva kilograme. Eu am slăbit aproape 9 kg – şi 10 cm în talie. Shelley a dat jos în jur de 7 kg şi are acum aceeaşi măsură pe care o avea în liceu (42). Şi mult mai important, ne simţim mult mai bine. Nu numai asta, dar am constatat schimbări şocante în sângele nostru, inclusiv privind nivelurile pH-ului. Un lucru bun despre această dură călătorie de cincisprezece ani pe care am făcut-o dezvoltând acest program a fost că mi-a dat timp să realizez unele tehnici de laborator noi (pentru mine) cu care am putut să înregistrez progresul nostru (pe care-l voi descrie în carte pe larg, mai târziu).

Deoarece noi eram în general sănătoşi, eram nerăbdător să testez efectele schimbărilor de dietă pe care le făceam pe persoane care se confruntau cu probleme grave de sănătate, ca diabetul, cancerul, obezitatea, boli de inimă, lupus, gută şi artrită. Într-adevăr, în studiile mele am

constatat aceleaşi semnificative îmbunătăţiri în sângele lor. Toţi au spus că se simt mai bine şi că au pierdut din greutate. Iar în multe cazuri, chiar bolile grave se vindecau sau dispăreau! Fiind martorul acestor rezultate remarcabile, am ştiut că am descoperit ceva mai mult decât un mod de alimentaţie care s-a întâmplat să fie bun pentru noi şi familia noastră. Găsisem ceva ce doream să împărtăşim şi altora. Aplicăm dieta *Miracolul pH* de mai bine de cinci ani şi nu există nici un dubiu în minţile noastre: nu ne vom întoarce niciodată. Am câştigat prea mult şi nu vrem să mai renunţăm niciodată. Chiar dacă îmbătrânim, continuăm să ne simţim mai bine. Şi ştim că ne protejăm de ravagiile bolilor care fac atâtea victime între concetăţenii noştri americani. Am găsit un mod de a ne asigura că vom fi alături unul de celălalt, pentru munca noastră, şi mai ales pentru copiii noştri, pentru mult timp.

O bună sănătate ar trebui să fie a doua noastră natură, dar pentru multe persoane pare foarte dificil de menţinut. *Miracolul pH* schimbă aceasta pentru totdeauna. Vă va permite să vă regăsiţi ceea ce este pe drept al vostru, vă va încuraja să vă luaţi responsabilitatea pentru propria voastră stare de bine şi să vă recâştigaţi marele dar al sănătăţii.

Ştiu, există o mulţime de formule pentru a te face bine. Şi multe dintre ele au un palmares bun şi o reputaţie pozitivă. Deseori, aceasta se întâmplă pentru că se ocupă parţial (probabil fără să ştie) de ceea ce vom învăţa aici. De asemenea, puteţi să vă simţiţi mult mai bine fără a fi complet vindecat, deci trebuie să vă gândiţi că treaba este făcută fără a obţine cele mai mari avantaje posibile. O dată ce veţi experimenta completa, vibranta stare de bine care vine o dată cu schimbarea fundamentală a dietei, veţi şti exact cât de colosală poate fi diferenţa. Vă invităm deci să începem această călătorie şi să experimentaţi rezultatele pentru voi înşivă. Treziţi-vă în lumina unei noi zile!

CAPITOLUL 2

ABC-ul: Acid, sânge, *candida**

Înainte de a face paşii specifici pentru transformarea modului de a vă hrăni – şi a modului în care vă simţiţi –, eu (Rob) vreau să vă prezint pe scurt fundamentul ştiinţific care să vă ajute în aceşti paşi. Gândiţi-vă la asta în acest fel: am veşti bune şi veşti proaste – şi o să vă dau mai întâi veştile proaste. Vom avea veştile bune destul de curând – căile prin care puteţi să vă protejaţi de toate aceste veşti proaste şi delicioasa hrană pe care puteţi s-o mâncaţi în cursul acestui proces –, dar acum vreau să înţelegeţi câte ceva din fundamentul ştiinţific pe care am clădit programul *Miracolul pH*. O dată ce veţi înţelege aceasta, cred că veţi vedea clar de ce respectarea programului este atât de importantă şi poate aduce o astfel de schimbare profundă în viaţa voastră.

Din primul capitol ştiţi că esenţa celui mai important concept al acestui program o reprezintă echilibrul acid/bază în organismul vostru, mai ales ales în sânge, aşa că vom începe să aprofundăm puţin acest subiect. Vom aborda apoi una dintre cele mai grave consecinţe ale unui organism excesiv de acid: fiarele sălbatice care prosperă acolo, printre bacterii, drojdii (*candida* din titlul acestui capitol), fungi şi mucegaiuri.

A VINE DE LA ACID

Pornim de la premisa că dintre toate echilibrele pe care corpul uman se luptă să le menţină, cel mai important este acela dintre mediul acid şi bazic (sau alcalin). Corpul face mari eforturi să menţină caracterul adecvat, slab bazic, al sângelui său. Dar este foarte uşor şi mult prea frecvent ca ţesuturile corpului să devină acide. Un astfel de dezechilibru creează cadrul pentru haos, deschizând uşa pentru suferinţe şi boli. Pe scurt, o

* În original, ABC reprezintă iniţialele cuvintelor *Acid, Blood, Candida* (*n. tr.*).

sănătate bună are nevoie de un corp aflat într-un echilibru adecvat acid/bază. O dietă adecvată (cum este cea prezentată în această carte) este unicul mod de a asigura acest echilibru.

Relaţia dintre acid şi bază este cuantificată ştiinţific pe o scară de la 1 la 14 cunoscută ca „pH". Pe această scară, 7 înseamnă mediu neutru. Sub 7 este mediu acid şi peste 7 este mediu bazic sau alcalin. Din punct de vedere tehnic, pH-ul reflectă concentraţia de ioni de hidrogen* (molecule încărcate pozitiv) din orice soluţie dată. Dar nu este nevoie să înţelegeţi aici detaliile de chimie. Doar să ştiţi că aceste două tipuri de medii chimice – acid şi bazic – sunt opuse şi când se întâlnesc în anumite proporţii se pot anula unul pe celălalt, creând un pH neutru. În sânge este nevoie aproape de douăzeci de ori mai mult mediu bazic pentru a neutraliza o cantitate dată de acid, deci este mai bine şi mai uşor de menţinut decât de recâştigat echilibrul.

B REPREZINTĂ SÂNGELE**

Aşa cum temperatura corpului nostru trebuie menţinută la 36,7°C, sângele nostru se menţine ideal la un pH de 7,365 – foarte uşor bazic. (Un medic clasic ar accepta până la 7,4, dar asta e problematic, după cum vom vedea mai târziu.) Puteţi măsura de asemenea pH-ul urinei sau al salivei, dar sângele este cel mai important şi trebuie să se menţină cât mai strict între limite. Oricum, diferitele porţiuni ale corpului au diferite cerinţe privind pH-ul. De exemplu, sângele şi ţesuturile trebuie să fie slab bazice, dar intestinul gros trebuie să fie uşor acid, iar urina slab acidă sau neutră. Saliva are tendinţa să aibă un pH neregulat. Indicele pH al urinei poate furniza cea mai bună estimare a ceea ce se întâmplă în ţesuturile corpului, dar nu este întotdeauna precis; pH-ul sângelui este mai sigur, fiind un indicator mai bun al stării interne.

Boala fiziologică este aproape întotdeauna rezultatul a prea mult acid care afectează echilibrul pH-ului din corp în asemenea grad încât obligă corpul să manifeste simptomele de boală. (Boala mai poate fi şi simplul efect toxic al unei surse exterioare, dar acest lucru este mult mai rar.) Simptomele pot fi expresia acelui stres, dar ele mai pot fi şi un semn al efortului făcut de corp pentru echilibrare. În funcţie de nivelul stresului,

* De fapt, ioni de hidroniu, H_3^+ (*n. tr.*).

** Vezi nota de la începutul capitolului (*n. tr.*).

simptomele pot sau nu pot fi clar vizibile. Culmea este că excesul de acid este ceva pe care ni-l facem singuri, datorită opţiunilor făcute. Vestea bună este, aşadar că, o dată ce recunoaştem acest fapt, putem avea alte opţiuni.

Toate mecanismele de reglare a organismului (inclusiv respiraţia, circulaţia, digestia şi producerea de hormoni) lucrează pentru echilibrarea raportului fragil acid/bază. Corpurile noastre nu pot tolera dezechilibre acide mari. În stadiile timpurii ale dezechilibrului, simptomele ar putea să nu fie foarte intense şi cuprind fenomene ca: erupţii cutanate, dureri de cap, alergii, răceli, gripe şi probleme cu sinusurile. Pe măsură ce situaţia scapă şi mai mult de sub control, apar situaţii mai serioase. Organele şi sistemele slăbite încep să cedeze, având ca rezultat disfuncţii ale glandelor: tiroidă, suprarenale, ficat etc. Dacă pH-ul ţesutului deviază prea mult spre partea acidă, nivelurile de oxigen scad şi metabolismul celular încetează. Cu alte cuvinte, celulele mor. Sunteţi morţi.

De aceea nu poate fi permisă o scădere a pH-ului. Pentru a preveni acest lucru, când se confruntă cu un aport mare de acid, sângele începe să extragă minerale alcaline din ţesuturi pentru compensare. Există o familie de minerale potrivite în mod special pentru neutralizarea sau detoxifierea de acizi puternici, de exemplu sodiu, potasiu, calciu şi magneziu. Când aceste minerale reacţionează cu acizii, ele creează mult mai puţine substanţe dăunătoare, care sunt apoi eliminate de corp.

Un organism sănătos menţine o rezervă din aceste minerale pentru a întâmpina cererile de urgenţă. Dar dacă ele nu există în cantităţi suficiente în dietă sau în stoc, sunt mobilizate de altundeva şi pot fi extrase din oase (cum este cazul calciului) sau din muşchi (magneziu) – unde ele sunt, bineînţeles, *necesare*. Aceasta poate uşor conduce la carenţe – şi la multe şi variate simptome care apar o dată cu ele.

Acesta este doar vârful aisbergului. Dacă suprasolicitarea acidă este prea mare pentru ca sângele s-o echilibreze, acidul în exces este condus spre ţesuturi, pentru stocare. Apoi sistemul limfatic (imunitar) trebuie să neutralizeze ce poate – şi încearcă să se debaraseze de restul. Din păcate, „a se debarasa" de acidul din ţesuturi înseamnă să-l trimită din nou în sânge, creând un cerc vicios de a retrage încă mai multe minerale de bază de la funcţiile lor obişnuite şi stresând în plus ficatul şi rinichii. Ulterior, dacă sistemul imunitar este suprasolicitat, sau vasele sale nu funcţionează corespunzător (o stare cauzată adesea de lipsa de mişcare), acidul se acumulează în ţesuturi.

Acest dezechilibru în pH-ul sângelui duce la iritaţie şi inflamaţie şi pregăteşte terenul pentru boală. Bolile acute sau cronice rezultă atât din încercarea corpului de a mobiliza rezervele de minerale pentru prevenirea distrugerii celulare, cât şi din intervenţiile de urgenţă pentru detoxificarea corpului. De exemplu, corpul poate elimina acid prin piele, producând simptome ca eczeme, acnee, furuncule, migrene, crampe musculare, umflături, iritaţii, inflamaţii şi tot felul de dureri. Simptomele cronice apar când toate posibilităţile de neutralizare sau eliminare a acizilor au fost epuizate.

Când reziduurile acide se acumulează în corp şi intră în sânge, sistemul circulator va încerca să se debaraseze de ele sub formă lichidă, prin plămâni sau rinichi. Dacă există prea multe reziduuri, ele sunt depozitate în diverse sisteme organice, inclusiv în inimă, pancreas, ficat şi colon, sau sunt înmagazinate în ţesutul adipos, inclusiv în sâni, şolduri, coapse, abdomen – şi creier. Acest proces de descompunere a reziduurilor acide şi de depozitare poate fi numit şi „proces de îmbătrânire".

C VINE DE LA *CANDIDA*

Reziduurile acide pregătesc şi terenul pentru eventualele efecte distrugătoare cauzate de o serie de microorganisme în organism, începând cu *Candida*. *Candida* este numele latin pentru ceea ce în mod obişnuit este cunoscut ca un ferment în corpul uman, dar de fapt este un fel de ciupercă. Fermenţii şi fungii (şi rudele lor apropiate, mucegaiurile) sunt forme unicelulare de organisme vegetale care populează pământul, aerul şi apa. Sunt absolut peste tot. De exemplu, *Candida* se găseşte în mod normal în tractul gastrointestinal. De fapt, am muri fără ea. Totuşi, ea poate să se înmulţească excesiv, provocând o largă varietate de simptome, de la supărătoare la cronice sau chiar fatale. Este germenul cu care mult prea multe femei sunt obişnuite prin „infecţii de tip candidoze", iar părinţii au avut de-a face cu el în cazul în care copiii lor au avut vreodată afte (care sunt chiar *Candida* care se dezvoltă în gât).

În timp ce medicina tradiţională recunoaşte acestea şi o serie de alte probleme medicale care provin de la fermenţi şi fungi, adevărul este că marea majoritate a oamenilor suferă, dn cauza dietei americane tipice, de nişte afecţiuni scăpate de sub control –, iar efectele sunt dezastruoase. De fapt, excesul de *Candida* este unul dintre cele rele. Suntem asaltaţi de o sumedenie de „microorganisme" – fermenţi, fungi şi mucegaiuri, precum şi bacterii şi viruşi. Mai rău încă, suntem afectaţi nu numai de microorganismele în sine, ci şi de secreţiile lor otrăvitoare, sau „micotoxine" şi „exotoxine" (de la „myco" însemnând ciupercă, „exo" însemnând bacterie, iar „toxină" însemnând, bineînţeles, otravă). Microorganismele produc aceste reziduuri acide atunci când digeră (de fapt fermentează) glucoză, proteine şi grăsimi – aceleaşi substanţe pe care corpurile noastre caută să le folosească pentru energie.

Candida şi alte microorganisme pun stăpânire pe zonele cele mai slabe din corp, otrăvindu-le şi suprasolicitându-le. Într-un mediu acid, ele au practic frâu liber să deterioreze ţesuturi şi procese din corp. Ele trăiesc pe seama glucozei din corpul nostru, pe care o utilizează pentru energie, şi ne folosesc lipidele şi proteinele (chiar şi acizii nucleici, materia noastră genetică!) pentru dezvoltare şi creştere. Practic, aceste organisme ne mănâncă de vii! Îşi trimit apoi reziduurile lor (acide) în fluxul sanguin, ca şi în interiorul celulelor, poluând şi mai mult sistemul.

Ca să aveţi o mică perspectivă de cât de înfricoşător este potenţialul prejudiciu: de peste sute de milioane de ani de când fermenţii, fungii şi mucegaiurile sunt pe pământ, ele s-au dezvoltat în peste cinci sute de mii de diferite forme identificabile. Şi au suferit foarte puţine modificări genetice. Evident, n-au avut nevoie, deoarece sunt mari oportunişti şi supravieţuitori, perfect potriviţi pentru ceea ce fac. Pot trece de la creşteri explozive la sute de ani de stagnare. (Au fost găsiţi spori vii în mormintele egiptene recent deschise.) În plus, există mai mult de o mie de toxine produse de fermenţi, fungi şi mucegaiuri.

Nu bacteriile, fermenţii, fungii şi mucegaiurile sunt cele care produc simptome în organism, ci reziduurile lor. Nici nu iniţiază boala. Ele doar îşi fac simţită prezenţa din cauza unui mediu compromis. Aşa cum scria Rudolph Virchow: „Ţânţarii caută apa stătută, dar nu ei sunt cauza pentru care balta devine stătută".

Aceste organisme şi reziduurile lor contribuie direct sau indirect la o listă mare de simptome. Majoritatea bolilor, în special cele cronice şi degenerative, sunt urmarea înmulţirii microorganismelor. Între extreme, cum sunt banalele ciuperci la picior şi SIDA, există înmulţiri excesive ale fermenţilor şi fungilor care duc la diabet, cancer, ateroscleroză (artere înfundate), osteoporoză, oboseală cronică şi încă multe altele, incluzând infecţii care par să fie transmise de la persoană la persoană. Semnele generale ale înmulţirii lor constau în dureri, infecţii, oboseală şi disfuncţii ale corpului cum ar fi dereglări ale glandelor suprarenale/tiroidă, indigestii,

diaree, foame continuă, dureri intestinale, depresie, hiperactivitate, comportament antisocial, astm, hemoroizi, răceli și gripă, probleme respiratorii, piele uscată și mâncărimi, afte, gingii retractile, ciuperci ale unghiilor (de la mâini și picioare), amețeli, dureri articulare, halenă, ulcere, colite, arsuri la stomac, gură uscată, sindrom premenstrual și probleme menstruale, irascibilitate, ochi umflați, lipsă de apetit sexual, erupții cutanate și eczeme, lupus, dispoziții schimbătoare, dezechilibru hormonal, infecții vaginale, chisturi și tumori, artrite reumatoide, amorțeli, febra fânului, acnee, gaze/balonări, stază intestinală, hipoglicemie, hernie hiatală, migrene, letargie/oboseală, insomnie, tendințe de suicid, răceală/frisoane, infecții, supra și subponderalitate, sensibilitate la substanțe chimice, memorie slabă, dureri musculare, alergii (la factori din aer sau hrană), usturimi de ochi, scleroză multiplă, malabsorbție și infecții ale vezicii urinare (aoleu!). Și toate acestea nici măcar nu includ acea generală și omniprezentă stare de *rău*, atât de obișnuită în zilele noastre. Puteți foarte bine să învinuiți pentru asta microorganismele scăpate de sub control și toxicele lor reziduuri acide.

ȘI AȘA, NE ÎNTOARCEM LA... ACID

Microorganismele prosperă în... aciditate! Le place să înoate în propriile lor reziduuri. Le plac, de asemenea, nivelurile scăzute de oxigen din mediul acid. Pe lângă aceasta, reziduurile pe care le produc sunt și ele puternic acide. Doar în cazul în care aveați nevoie de o dovadă în plus în legătură cu importanța de a vă readuce organismul la normal, vizualizați imaginea mentală a corpului vostru forfotind de mucegai și ciuperci.

Totuși, vestea bună este că a vă hrăni adecvat și a utiliza înțelept suplimentele este tot ce aveți nevoie să faceți ca să puneți corpul vostru să folosească și să controleze microorganismele de care are nevoie, fără riscul apariției de dezvoltări excesive sau forme negative ale acestora. Menținerea echilibrului acid/bază prin dietă furnizează mediul optim *doar* pentru niveluri sănătoase de microorganisme.

Toți oamenii trebuie să fie preocupați de microorganisme, chiar dacă nu au avut (*încă*) experiența unor semne vizibile de dezvoltare excesivă. Aceasta se datorează faptului că dezvoltarea excesivă are loc în două etape. În prima, faza dezvoltării inițiale, microorganismele se dezvoltă în mici colonii și, deși sunt probabil vizibile în sânge, poate că nu sunt detectate prin senzații fizice sau simptome. În cea de-a doua etapă, faza acută sau cronică, complicațiile și disconfortul devin evidente. Acum este atât de rău încât organismul vostru se plânge, emițând semnale de alarmă și cerând ajutor. Etapa a doua de dezvoltare excesivă poate apărea relativ repede sau poate dura câțiva ani.

Chiar în acest al doilea stadiu mai grav, tot ce trebuie să faceți pentru o schimbare radicală este să creați în organismul vostru un mediu intern care să nu ajute microorganismele. Este nevoie doar de echilibrarea pH-ului sângelui și țesuturilor prin suplimente nutriționale și o dietă alcalină cum este cea detaliată în capitolele următoare. Bineînțeles că ar fi mai bine încă să le opriți din drumul lor înainte chiar ca lucrurile să ajungă într-un stadiu atât de rău, de aceea oricine poate beneficia de pe urma acestui program.

Când organismul parcurge drumul înapoi de la acid spre bază, fermenții, fungii și mucegaiurile se opresc din dezvoltare și redevin benigne. Reziduurile lor toxice pot fi apoi legate de anumite grăsimi și minerale și eliminate din corp.

CÂND PEȘTII SUNT BOLNAVI, SCHIMBAȚI APA

Gândiți-vă la corpul vostru ca la un bazin cu pești. Imaginați-vă celulele și sistemele de organe ca fiind peștii, scăldați în lichide (inclusiv sângele) care transportă substanțele nutritive și evacuează reziduurile. Să presupunem apoi că aduc o mașină și pun țeava de eșapament spre filtrul de alimentare cu aer care furnizează oxigen spre bazin. Apa se umple cu monoxid de carbon, făcând-o acidă. Apoi arunc în bazin prea multă hrană, sau un tip greșit de hrană, iar peștii sunt incapabili să consume sau să digere tot, așa că hrana începe să se descompună. Reziduurile toxice acide și substanțele chimice se acumulează pe măsură ce hrana se descompune, făcând apa și mai acidă.

În cât timp vor pieri peștii?

Nu ați face niciodată așa ceva nici celor mai obișnuiți peștișori exotici, și totuși noi, oamenii, cam asta le facem în fiecare zi corpurilor noastre, sângelui nostru, distrugându-le prin poluare, hrană excesivă, hrană acidă și multe altele. Peștii plutesc cu burțile în sus, dar este ca și cum nu i-am vedea, sau nu știm ce înseamnă asta.

Acum, înapoi la acvariul cu pești poluat. Ce faceți dacă ați atins o astfel de stare de lucruri regretabilă? Veți trata peștii pentru bolile pe care fără îndoială că le vor dobândi? Nu – veți schimba apa.

Faceţi aceeaşi favoare corpurilor voastre. Schimbaţi apa. Curăţaţi mediul. Şi apoi menţineţi-l curat. Programul din această carte vă arată cum.

ISTORIC, PIERDUT ŞI REGĂSIT

Biologia clasică, bazată pe lucrările lui Louis Pasteur de la sfârşitul secolului al XIX-lea, se bazează pe ideea că boala provine din germenii care invadează din exterior corpul. Studiind însă uimitoarea, dar ruşinos de ignorata operă a contemporanului lui Pasteur Antoine Bechamp şi a urmaşilor săi, inclusiv Günther Enderlein, Claude Bernard, Virginia Livingston-Wheeler şi Gaston Naessens, am aflat că, într-un mediu acid, bacteriile şi alte microorganisme pot *proveni din propriile noastre celule*.

„Germenii din aer" ai lui Pasteur pot contribui la boală, dar nu sunt, contrar credinţei populare, necesari pentru ca boala să apară. Efectele lor negative se adaugă pur şi simplu la mediul compromis deja existent în organism.

După ce că generăm diverse microorganisme în corpul nostru, noi îi mai introducem şi prin sistemul nostru respirator şi prin tractul intestinal (prin hrana noastră – dar mai mult despre acest subiect, mai târziu). Invadatorii bacterieni *par* astfel că se dezvoltă în corp, producând haosul caracteristic lor. Dar ceea ce se întâmplă cu adevărat este că prezenţa lor iniţiază o dezvoltare similară a bacteriilor deja prezente în organismul-gazdă, depinzând, din nou, de mediu.

Un mediu acid oferă mai uşor undă verde acestui proces. Pentru a contracta o infecţie, trebuie să fii predispus la ea din interior. Trebuie să ai deja ceva microbi în organism şi trebuie să ai aciditatea care să le permită să se menţină. De aceea, unele persoane expuse iau o răceală sau alt microb, iar unele nu. Gândiţi-vă puţin la epidemia de gripă din 1918. A făcut ravagii pe planetă, ucigând aproape 30 de milioane de oameni din întreaga lume. Dar s-a întâmplat într-o casă, însă nu şi la vecini, unuia din membrii familiei, dar nu şi celuilalt. De ce? Dacă arunci seminţe pe beton, ele nu vor încolţi. Trebuie să aibă un sol fertil. La fel este şi cu microbii. După ce pătrund în organismul tău, dacă mediul nu este plăcut şi acid, ei nu pot creşte, nu se pot se înmulţi şi nu te pot îmbolnăvi sau ucide.

FORME NUMEROASE

Celălalt factor-cheie legat de microorganisme este că îşi pot modifica rapid formele şi funcţiunile. Bacteriile se pot transforma în fermenţi, fermenţii în fungi şi fungii în mucegaiuri. Cum domeniul acesta este dominat de cercetarea lui Pasteur, am pierdut timp mai mult de o sută de ani din vedere un fapt critic, anume că boala este o stare a propriului nostru mediu interior, nu ceva cauzat de atacul unor entităţi străine.

Acest capitol pierdut de istorie relevă faptul că există ceva independent în celulele şi lichidele corpului, care este capabil să evolueze spre forme mai complexe. Aceste elemente sunt cunoscute ca microorganisme* şi sunt conţinute în toate formele vii. Degenerarea şi regenerarea îşi au amândouă originea în microorganisme. Toate celulele evoluează începând de la ele. În condiţiile şi mediul corespunzător, microorganismele evoluează în forme mai complexe, cum sunt bacteriile şi fungii. Este un drum cu două sensuri: bacteriile pot de asemenea să involueze, revenind la faza de microorganisme. Totul începe de la microorganisme şi se termină cu microorganisme. Ce se întâmplă, depinde de mediu.

Capacitatea microorganismelor de a evolua, de a-şi schimba forma *şi* funcţiunea, în funcţie de mediul lor, este cunoscută ca polimorfism („poli" însemnând mai multe şi „morfos" însemnând formă). Teoria mea este că globulele roşii pot şi ele să facă acest lucru: ele pot de-evolua şi re-evolua apoi într-un alt tip de celulă de care organismul are nevoie – celule osoase, celule musculare, celule dermale, celule nervoase, celule hepatice şi aşa mai departe. Printr-un tip de proces paralel, bacteriile, fermenţii, fungii şi mucegaiurile sunt evoluţii morbide ale celulelor sănătoase (inclusiv globule roşii, celule nervoase şi celule hepatice).

Sunteţi deja familiarizaţi cu un exemplu de polimorfism: tranziţia de la apă obişnuită la abur – sau fulgi de zăpadă. Structura chimică nu se schimbă – este tot H_2O, dar forma da, în funcţie de mediu.

Pun pariu că puteţi ghici ce tip de mediu stimulează modificările morbide ale microorganismelor din corpul uman. Aşa este: aciditatea. Microorganismele nu devin întotdeauna bacterii, iar bacteriile nu evoluează în fungi, şi nici fungii nu devin întotdeauna mucegaiuri – pentru asta

* În original, „microzymas" („micro" însemnând mic, iar „zyma" însemnând fiinţă) (*n. tr.*).

e nevoie de un mediu acid. Organismele polimorfe dăunătoare nu pot evolua în condiţii sănătoase (alcaline).

Cu un microscop de înaltă rezoluţie, un aparat video şi o imprimantă am reuşit să înregistrez evoluţia organismelor polimorfe de la bacterii în formă de bastonaşe (bacili) la forme sferice (coci) şi apoi la fermenţi şi mucegai – şi pe urmă, în sens invers. Polimorfismul a fost de asemenea observat în imaginile de microscopie electronică a ţesuturilor de animale.

Experimente spectaculoase au demonstrat dimensiunea transformărilor posibile. De exemplu, un tip de amoebă (un organism unicelular) se hrăneşte cu bacterii, iar alt tip, care produce dizenterie, se hrăneşte cu orez. Ambele au ADN specific formei lor. Dar se întâmplă un lucru surprinzător dacă le schimbaţi dieta, una dintre amoebe trecând la orez, iar amoeba care produce dizenterie, trecând la hrana cu bacterii: de fapt, li se modifică materialul genetic! Practic se transformă dintr-una într-alta! Aceasta face ca polimorfismul microorganismelor să fie chiar mai profund decât transformarea unei omizi în fluture, şi cu atât mai fantastic cu cât se poate întâmpla foarte rapid, câteodată fiind o chestiune de secunde.

Prietenii lui Pasteur aflaţi în poziţii înalte, talentul lui de prezentator şi abilitatea lui de a se vinde pe el şi munca lui, totul a favorizat cu decenii în urmă „teoria microbilor", iar curentul medical principal a aderat la ea până în ziua de azi. Această tradiţie este atât de puternică, iar alternativele atât de revoluţionare, încât chiar când ceva este uşor de văzut, observabil cu ochii liberi, totul rămâne nevăzut. Speranţa mea fierbinte este că acest lucru începe să se schimbe, chiar dacă prea încet.

Mai există un motiv pentru care această istorie pierdută se recuperează atât de greu. Aşa cum microorganismele pot evolua, ele pot să şi revină la starea lor iniţială. De exemplu, în bere, după fermentaţia cerealelor sunt prezente numai urme din fermentul adăugat iniţial într-o şarjă, nemaifiind vizibil pentru un ochi neavizat. Rămâne numai alcoolul – pur şi simplu o micotoxină. Unde s-au dus microorganismele? De fapt, nu au plecat, doar s-au transformat. În mod similar, orice tumoare canceroasă este înconjurată de acid lactic – o altă micotoxină –, dar microorganismul poate să fie sau nu acolo. De aceea, chiar şi cei care încearcă să-l vadă nu-l vor găsi *întotdeauna*.

Aceia care sunt doritori să se uite atent şi cu privire limpede vor fi răsplătiţi cu secretele unei sănătăţi permanente. Ne putem autovindeca prin schimbarea mediului din interiorul corpurilor noastre. Potenţialii

invadatori periculoşi nu vor avea atunci cum să se dezvolte şi vor deveni inofensivi.

DEZECHILIBRUL ACID ESTE ABSOLUT FIRESC... ATUNCI CÂND SUNTEM *MORŢI*!

Haosul dezechilibrului acid şi înmulţirea excesivă a microorganismelor sunt procese perfect naturale şi în regulă atunci când viaţa se termină. Corpul devine automat acid după moarte. O dată ce un corp se opreşte din respirat, nivelurile de oxigen bineînţeles că scad, creând un mediu anaerobic („fără oxigen") în care microorganismele prosperă (în plus faţă de acidul care le place). Şi micii ticăloşi se pun apoi pe treabă. Principala lor funcţie – şi unul dintre motivele pentru care sunt parte a corpului uman normal – este că ei sunt principalii „ciocli" atunci când murim. Aceste micotoxine sunt proiectate să ne descompună cadavrele. Microorganismele şi toxinele lor există pentru a ne reduce la cele mai simple părţi componente – înapoi la microorganisme. Biologii îl numesc ciclul carbonului. Este sensul literal al expresiei „cenuşă din cenuşă şi ţărână din ţărână". Într-un limbaj mai puţin tehnic sau poetic ei sunt cei care fac să ni se descompună cadavrele.

Cu o dezvoltare excesivă a microorganismelor în corpurile *în viaţă* preponderent acide, acest proces se pune în mişcare prematur. Fermenţii şi fungii îşi încep slujba încă din timpul vieţii noastre. Practic, ne degradăm din interior. Fermentăm. Mucegăim. Dumneavoastră alegeţi!

Reţineţi, totuşi, că microorganismele nu au nimic rău intrinsec. Ele sunt mai degrabă bune. Celulele din corp trebuie să moară şi să se reînnoiască în mod constant pentru a ne menţine sănătoşi şi viguroşi. Microorganismele se află acolo pentru a se ocupa de reciclare, ca să nu se acumuleze reziduuri.

MICROBII – SIMPTOME, SAU BOLI?

Din nefericire, Pasteur a confundat boala cu simptomele, iar această majoră neînţelegere a devenit de-a lungul generaţiilor o lege ştiinţifică. În realitate, boala este o stare generală, fundamentală, nu simptomele pe care le diagnosticăm. Dacă sunt implicaţi microbi, ei sunt doar simptome ale acelei stări fundamentale. Amintiţi-vă că microbii vin din celulele noastre şi că microbii care ne invadează corpul din exterior pot doar să contribuie la starea de dezechilibru şi stimulează simptome secundare. Ceea ce majori-

tatea oamenilor numesc boală este în realitate doar o colecţie de asemenea simptome secundare. Microbii sunt doar expresia stării de boală (hiperaciditatea şi înmulţirea excesivă a microorganismelor).

De-a lungul ultimului secol, curentul medical principal a decis cauzele precise ale câtorva „boli". Dar multe alte boli grave par să fie încă un fel de mister... până când veţi înţelege că, indiferent de simptomele care vă deranjează, cauzele directe sunt întotdeauna aceleaşi: aciditatea şi înmulţirea excesivă a microorganismelor.

PROBLEME OBIŞNUITE ALE HIPERACIDITĂŢII

Organismul suferă tot felul de deteriorări dacă este lăsat să devină prea acid sau este forţat să se lupte prea tare şi prea mult timp ca să se menţină bazic, sau dacă acumulează microorganisme toxice în exces. După cum am spus mai devreme (şi fără îndoială că o voi spune din nou), dacă cercetaţi destul de adânc, aceste probleme-gemene stau la baza tuturor dificultăţilor voastre. Vreau să trec în revistă câteva dintre cele mai comune simptome care apar.

Greutatea

Puteţi să mulţumiţi mediului intern hiperacid pentru excesul de greutate de care suferiţi. Printr-o manevră defensivă, corpul creează celule adipoase pentru a îndepărta acizii din organele noastre vitale în încercarea de a le proteja. Într-un fel, grăsimea vă salvează viaţa! De aceea corpul vostru nu vrea să renunţe la ea. Când vă veţi hrăni astfel încât organismul vostru să fie mai bazic, el nu va mai avea nevoie să păstreze acea grăsime.

Problemele de greutate mai pot apărea şi datorită fermenţilor şi ciupercilor care intervin în digestia hranei. Deficienţele nutriţionale create pot de fapt să determine corpul să depoziteze kilograme în plus, în parte din cauză că sunteţi mereu flămânzi. Şi mai frecvent, sângele otrăvit de micotoxine merge în ficat pentru detoxificare, iar acest stres suplimentar distrage ficatul de la metabolizarea eficientă a grăsimilor şi zahărului.

Haosul dintr-un corp dezechilibrat va extenua glandele suprarenale, rezultând un nivel redus de energie, ce va contribui la creşterea în greutate. Un alt rău asemănător este oboseala glandei tiroide, care controlează viteza metabolismului. Dorinţa de a mânca dulciuri, apetitul excesiv de mare şi nivelurile reduse de zahăr în sânge, toate acestea sunt urmarea

unei dezvoltări excesive a fermenţilor, fungilor şi mucegaiurilor nepericuloase.

Toate aceste modele cumulate fac să fie mai uşor să ne îngrăşăm decât să slăbim. De asemenea, în completare, pot apărea sau se pot agrava digestii greoaie şi posibile depresii. Acestea sunt numai câteva din marea varietate de moduri în care haosul dezechilibrului se poate exprima, aşa cum s-a întâmplat în cazul Tarei (vezi în casetă). În mod ironic, deşi a încercat timp de mulţi ani să-şi controleze greutatea, Tara a reuşit să dea jos kilogramele în plus – fără ca măcar să încerce asta, numai după ce şi-a schimbat, în sfârşit, modul de a se hrăni, nu pentru a slăbi, ci pentru a se ocupa de simptomele care o afectau.

POVESTEA TAREI

Am ţinut regim de slăbire de când mă ştiu – cel puţin de când aveam unsprezece ani. Îmi supuneam corpul la înfometare, dar imediat ce mă apucam să mănânc ceva apropiat de „normal", puneam la loc toate kilogramele pe care le dădusem jos – şi câteva în plus. În afară de kilogramele în plus, m-am considerat întotdeauna sănătoasă, puternică şi energică.

Toate acestea s-au schimbat când, după o infecţie serioasă a uterului, am fost supusă unei operaţii de histerectomie pentru o mare tumoare de tip fibrom. Am simţit că nu m-am refăcut niciodată după operaţie. Mi-au apărut dureri în sânul stâng. Doctorii au crezut că ar fi un nodul, dar după mamografie şi ultrasunete s-au decis că era doar un chist. Totuşi, nimic nu explica (sau uşura) durerea. Eram obosită în aşa măsură încât, dacă mă duceam până la magazin într-o zi, trebuia să-mi petrec restul acelei zile şi toată ziua următoare în pat.

Aşa am dus-o câţiva ani. Doctorii îmi recomandau antidepresive, dar le-am refuzat. Ceea ce mi se întâmpla era cu siguranţă deprimant, dar nu mă simţeam depresivă. Am un soţ minunat, o mulţime de preocupări şi multe lucruri pe care vreau să le fac în viaţă. Am cheltuit mii de dolari urmând diferite căi de a-mi restabili sănătatea şi în cele din urmă am fost capabilă să-mi măresc energia de la 20% faţă de normal la aproximativ 70%.

Chiar atunci am dat întâmplător peste programul Young. În câteva zile am avut toate suplimentele necesare şi am început să ne schimbăm felul de a mânca. Renunţasem la cofeină, alcool, carne şi lactate de ceva timp, aşa că zahărul era acum singura mare încercare. Primele zile au fost dure. Îmi era milă de mine şi îmi lipsea desertul. Totuşi, ceea ce-mi doream cu adevărat era sănătatea mea! Era prima oară când ţineam o „dietă" nu pentru a-mi schimba greutatea, ci numai pentru sănătate.

După patru săptămâni, s-a întâmplat să fiu în casa unor prieteni unde am văzut un cântar. Noi nu mai aveam cântar, deoarece devenise un instrument de tortură în timpul regimurilor mele continue de slăbit. M-am urcat pe el şi abia mi-a venit să cred ceea ce vedeam: slăbisem 11 kg! Observasem că hainele îmi deveniseră mai largi, dar nu simţisem că aş fi ţinut vreun regim deoarece nu mă înfometasem. A reieşit că şi soţul meu slăbise 11 kg. A trebuit să-şi cumpere pantaloni noi, cu talia mai mică cu 10 centimetri.

În afară de kilogramele în plus, soţul meu se credea destul de sănătos – a ţinut programul ca să mă susţină, şi îi voi fi întotdeauna recunoscătoare pentru ajutorul lui afectuos. Dar a obţinut mai mult decât credea la început. O analiză de sânge mai veche indica un dezechilibru al prostatei, deşi nu avea alte simptome. După şase săptămâni de program, la repetarea testului, toate semnele de dezechilibru dispăruseră!

Suntem încântaţi că organismele noastre merg spre normal. Energia noastră s-a îmbunătăţit continuu. Suntem mult mai stabili din punct de vedere emoţional. Chiar sub stres mare nu mai reacţionăm exagerat. Nu mai am dureri la sân şi au dispărut „granuloamele" – mici umflături întărite sub piele – pe care amândoi le aveam. Suntem mai vioi din punct de vedere mental şi observăm ce adormiţi par alţii. Cred că ne-am petrecut cea mai mare parte a vieţii noastre într-o ceaţă produsă de zahăr.

Ne controlăm urina cu hârtie de pH. Când am început, pH-ul era 6,0 sau chiar mai scăzut. Acum ne încadrăm între 6,8 şi 7,0. Şi cel mai bun lucru, prietenii noştri sunt copleşiţi de schimbările pe care le văd în noi. Toţi ne spun: „Arătaţi grozav! Cum faceţi?" Le-am spus despre dieta noastră şi despre suplimente. Dar, de fapt, eu cred că pur şi simplu întinerim împreună!

La celălalt capăt al spectrului, fermenţii şi ciupercile produse într-un corp hiperacid se pot hrăni cu proteinele voastre şi alte substanţe, intervenind în absorbţia a orice mâncaţi până la aproape de 50%. Aceasta vă poate face excesiv de slabi, ceea ce nu este mai sănătos decât a fi supraponderal. Pe măsură ce restabiliţi un echilibru sănătos în mediul corpului vostru cu o dietă bazică (alcalină), veţi începe să vă îngrăşaţi şi apoi să vă stabilizaţi la greutatea ideală.

Organismele sănătoase nu sunt supraponderale sau subponderale. Un corp sănătos îşi menţine în mod natural greutatea sa ideală.

Alergii

Toxinele produse de microorganisme într-un corp hiperacid lipsit de oxigen contribuie semnificativ la ceea ce în mod obişnuit sunt considerate simptome de alergie. Micotoxinele stresează puternic sistemul imunitar, astfel încât este stimulat continuu, suprasolicitat şi dereglat. Imaginaţi-vă că aţi încerca să vă curăţaţi casa în timp ce mizeria este aruncată înăuntru pe fereastră! Rezultatul înseamnă sensibilităţi la factori chimici sau nutriţionali – reacţii alergice (iritaţii şi inflamaţii) la mâncare, substanţe aflate în suspensie în aer, diverse substanţe chimice (inclusiv „febra fânului"), astm alergen (cum este cel de care suferea Jennifer – vezi caseta de la pag. 37), sensibilităţi la mediu şi sensibilităţi la hrană sau „alergii". Inflamaţie, umflare, lăcrimarea ochilor, nas care curge şi eczeme, toate sunt moduri de eliminare a toxinelor acide.

Dacă nu aveţi fermenţi şi ciuperci generatoare de simptome va fi imposibil să suferiţi de alergii – un alt motiv pentru a vă menţine echilibrul acid-bază din corp.

Oboseala

Oboseala este probabil simptomul sau problema majoră a unui corp hiperacid sau a unui corp infestat cu microorganisme negative (vezi caseta de la pag. 37, „Povestea lui Jennifer"). Microorganismele duc la fermentarea zahărului din corpurile noastre, pe care, altfel, l-am utiliza pentru energie (apoi, pentru a înrăutăţi lucrurile, ele degajă, ca rezultat, reziduuri acide). Este ca şi cum aţi încerca să vă umpleţi rezervorul de benzină al maşinii în timp ce altcineva vă scurge benzina din el. Fără energia de care are nevoie ca să meargă, maşina voastră n-o să ajungă foarte departe sau nu se va comporta prea bine. Toxinele produse într-un corp acid reduc absorbţia proteinelor, mineralelor şi a altor substanţe nutritive, ceea ce slăbeşte capacitatea corpului de a produce enzime şi hormoni şi alte sute de compuşi chimici necesari pentru energia celulelor şi activitatea organelor. Acest lucru dăunează de asemenea reconstrucţiei celulelor şi a altor compuşi chimici necesari producerii energiei. Rezultatul: oboseala, rezistenţa slabă, o incapacitate de a creşte tonusul muscular şi slăbiciune generală (ca şi modificări nedorite ale greutăţii corpului şi boală). Pancreasul, ficatul şi glandele suprarenale, care joacă roluri majore în controlarea nivelurilor de energie, sunt toate susceptibile de efectele negative ale micotoxinelor.

Microorganismele – fermenţi, fungi şi mucegaiuri – diminuează rapid rezervele de vitamine B, fier şi alte minerale. Chiar numai asta poate cauza oboseală. Un alt rezultat al golirii corpului vostru de substanţe nutritive de către microorganisme este acela că aveţi căderi rapide ale nivelului de glicemie (glucoză) din sânge, ceea ce iar poate crea oboseală, rezistenţă

slabă şi slăbiciune. Fermenţii şi fungii dezechilibrează procesul care controlează conţinutul în apă şi mineral al celulelor (echilibrul electrolitic), care este necesar pentru activitatea celulelor, împiedicând astfel fluxul normal de energie.

Cercul vicios numărul 1 al oboselii: nivelurile scăzute de energie favorizează dezvoltarea excesivă de microorganisme dăunătoare.

Ştiind toate acestea, nu veţi fi surprinşi să aflaţi că microorganismele sunt principalii participanţi în sindromul oboselii cronice, care poate implica ravagiile cauzate de fermenţi şi fungi în ţesutul nervos şi dăunează transmisiei prin nervi din cauza descompunerii neurotransmiţătorilor. În plus, micotoxinele acide pot să îndepărteze teaca de mielină care acoperă şi protejează nervii şi permite transmiterea impulsurilor.

Pentru a vă da doar un exemplu din mecanismele aflate în spatele fenomenului de oboseală, să privim la o micotoxină, denumită acetaldehidă, care se formează la fermentaţia zahărului (şi la sfârşitul acestui paragraf veţi avea un alt motiv serios pentru a renunţa la zahăr). Acetaldehida poate reduce rezistenţa şi puterea, poate cauza oboseală excesivă, gândire confuză şi poate bloca ambiţia. Una dintre căile prin care se produce aceasta este reducerea absorbţiei proteinelor şi mineralelor, scăzând capacitatea de a produce enzime şi hormoni esenţiali. Un alt mod este acela că distruge enzimele esenţiale, reducând energia celulară. În al treilea rând, acetaldehida distruge direct neurotransmiţătorii, care sunt compuşii chimici responsabili pentru finalizarea tuturor impulsurilor nervoase. Un al patrulea mod este că se lipeşte de pereţii globulelor roşii, ca un lipici molecular, făcându-le mai puţin flexibile şi de aceea mai puţin capabile să intre şi să iasă prin capilarele sistemului circulator. Aceasta duce la înfometare şi lipsă de oxigen în ţesuturi. Mai departe, ficatul converteşte acetaldehida în alcool. Acest proces privează corpul de magneziu, sulf, hidrogen şi potasiu, reducând astfel energia celulară. Şi bineînţeles că alcoolul în sine are efecte negative. De fapt, poate să producă aceleaşi simptome ca şi beţia, făcându-vă să fiţi dezorientaţi, ameţiţi sau confuzi. Cercul vicios numărul 2: cu cât există mai puţin oxigen în corp, cu atât se produce mai mult alcool.

POVESTEA LUI JENNIFER

Încă de când am început să joc volei în echipa şcolii, astmul era un necaz constant. Senzaţia de sufocare mă speria întotdeauna, dar nu am lăsat ca problemele mele de respiraţie să stea în calea jocului pe care l-am îndrăgit atât de mult de la bun început.

Un an mai târziu însă, în timp ce jucam pentru o echipă din afara şcolii, primăvara, energia mea a început efectiv să slăbească. Am crezut că de vină era inhalantul, aşa că mi-am făcut un control la medicul de familie. Mi-a mai dat un alt inhalant pe care să-l folosesc dimineaţa împreună cu cel pe care-l administram deja înainte de meciuri.

Ca să nu fiu dependentă de inhalanţi, familia mea m-a ajutat să-mi schimb dieta, eliminând complet zahărul şi produsele lactate. Acest lucru mi-a fost de oarecare ajutor la astm. Totuşi, dacă nu foloseam inhalantul înainte de meci, aş fi făcut o criză. Tot timpul aveam senzaţia de oboseală.

Primăvara următoare dormeam paisprezece până la cincisprezece ore pe zi. La şcoală nu puteam să merg decât la câte o oră pe rând. Simţeam că-mi pierd legătura cu prietenii, deoarece în week-end eram prea obosită sau deprimată ca să merg împreună cu ei. A trebuit să folosesc o parte din vacanţa de vară ca să-mi recuperez orele la care nu putusem să merg în timpul anului.

A mai trecut un an înainte să aud despre *Miracolul pH*, şi de faptul că fermenţii din organismul meu erau cauza oboselii extreme, a somnolenţei şi a depresiei. Am postit trei zile cu suc de vegetale verzi proaspete, am început să iau suplimente şi am început să mănânc numai legume verzi. Mai târziu am adăugat curcan, cereale, varză de Bruxelles şi legume galbene.

Mi-am recâştigat puterea şi aveam mai multă energie decât înainte. Simţeam că pot să fac din nou ceva în viaţă. Am slăbit 2,5 kg în prima săptămână. Am reuşit să joc un sezon întreg volei şi să mă duc la un club de volei. Urmez din nou programul întreg de ore la şcoală. Mă duc la gimnastică, muncesc cu program redus şi am energie şi vitalitate să merg din nou cu prietenii. Şi cel mai bun lucru, astmul mi-a dispărut!

Dacă n-ar fi fost acest program, cred că singurul mod în care aş fi putut participa la volei ar fi fost să citesc despre el în pagina de sport. Când citesc acum în ziar despre echipa şcolii mele, îmi văd adesea numele la rubrica celor care au marcat cele mai multe goluri!

Tulburări de dispoziţie şi dezechilibru neurologic

Ca şi în experienţa lui Jennifer, depresia şi alte tulburări de dispoziţie sunt un alt rezultat al corpurilor acide şi al înmulţirii excesive a microorganismelor, atingând proporţii epidemice.

Modul obişnuit este intervenţia micotoxinei în producerea coenzimei A. Coenzimele se combină cu alţi compuşi pentru a produce enzime, care sunt necesare în aproape orice proces al organismului, inclusiv în cele ale creierului şi sistemului nervos. Când nivelul coenzimei A scade, depresia, anxietatea, atacurile de panică, irascibilitatea, stările schimbătoare şi sindromul premenstrual apar adesea sau se înrăutăţesc. Alte simptome apar doar în urma intoxicării: paranoia, a nu avea controlul asupra propriilor acţiuni, a şti ce trebuie făcut, dar a fi incapabil să faci acel lucru, incompetenţă mentală şi o serie de alte tulburări comportamentale, emoţionale şi psihologice. O altă varietate o reprezintă reacţiile de tip ipohondric ale unui comportament nevrotic şi al instabilităţii emoţionale. Oamenii pot să fie îngrijoraţi de comportamentul lor şi să se simtă foarte rău din cauza asta, dar tot nu sunt capabili să se autocontroleze din cauza toxinelor acumulate în organismul lor.

Dezvoltarea în exces a microorganismelor provoacă o creştere a acidităţii, care conduce şi ea la alte probleme neurologice cum sunt durerile de cap, migrenele, incapacitatea de concentrare, deficienţe de memorie, confuzie, ameţeală, senzaţia de a fi „în ceaţă" şi chiar simptome de scleroză multiplă, precum vorbirea neclară sau lipsa coordonării musculare.

Metabolismul zahărului

Nivelul scăzut de zahăr din sânge (hipoglicemia) şi nivelul crescut de zahăr în sânge (diabetul) sunt foarte frecvente în prezent şi distrug o mulţime de vieţi. Amândouă îşi au originea – surpriză! – în dezvoltarea excesivă a microorganismelor şi în fermentarea zaharurilor din organism cauzată de fermenţi, fungi şi mucegaiuri. Micotoxinele şi exotoxinele penetrează, suprasolicită şi otrăvesc pancreasul, ficatul şi glandele suprarenale (printre altele) şi perturbă metabolismul glucidelor.

De exemplu, celulele pancreatice sunt direct intoxicate şi distruse de micotoxina numită aloxan. Pancreasul nu produce numai enzime pentru digestie, ci şi insulină, hormonul care controlează glucidele din sânge şi le

permite să pătrundă în celule şi să producă energie. O carenţă de hormoni care controlează insulina reprezintă o cale spre hipoglicemie.

Fermenţii şi ciupercile se hrănesc de asemenea cu hormoni şi pot determina în felul acesta deficienţe. Ele se hrănesc şi direct cu glucidele din sânge, distrugând echilibrul din organism, scăzând nivelurile de zahăr şi suprasolicitând ficatul, pancreasul şi suprarenalele. Intoxicarea ficatului afectează în mod direct producerea glucozei.

Alte simptome supărătoare

Sper că până acum m-am făcut înţeles că aciditatea şi dezvoltarea în exces a microorganismelor negative în organism reprezintă cauzele de bază ale tuturor simptomelor, bolilor şi tulburărilor (care sunt de fapt în sine numai simptome). Aici vreau doar să menţionez câteva dintre simptomele obişnuite care reprezintă rezultatul direct al hiperacidităţii şi al dezvoltării excesive a fermenţilor şi fungilor. Printre ele se numără infecţii vaginale, dureri menstruale, impotenţă, sterilitate, prostatită, dureri rectale, infecţii ale tractului urinar şi urinare frecventă şi dureroasă. Manifestările respiratorii abundă: în afară de alergii (vezi pag. 34), congestii, exces de mucus, secreţii nazale, tuse frecventă, dureri de gât, dureri de urechi şi chiar astmul sau bronşitele sunt adesea rezultatul acţiunii unor fungi. La fel este predispoziţia de a se molipsi de orice boală care „umblă prin jur" – orice răceală şi gripă. Pielea are şi ea o varietate de moduri de manifestare a înmulţirii excesive a microorganismelor: ciuperca piciorului, iritaţii în zona genitală, erupţii, aluniţe, semne din naştere, pete hepatice, impetigo, piele aspră pe dosul braţelor, ciuperci ale unghiilor (unghia este o piele modificată), acnee şi chiar tumori ale pielii.

SUGARII ŞI COPIII SUNT EXPUŞI ÎN MOD DEOSEBIT

Majoritatea infecţiilor şi simptomelor din copilărie sunt cauzate de înmulţirea excesivă a microorganismelor; printre aceste probleme se numără spuzeală de la scutece, afte, infecţii la urechi, amigdalită, colici, constipaţii şi diaree. Chiar şi puţin înţelesul sindrom al morţii instantanee este legat de aceasta. Pe măsură ce copiii cresc, pot apărea boli ca deficitul de atenţie, hiperactivitate, agresivitate, comportament iraţional, lipsă a respectului de sine, deficienţe de învăţare şi capacitate redusă de concentrare.

Hiperaciditatea sau dezvoltarea în exces a microorganismelor negative la mamă îl va afecta cu siguranţă şi pe nou-născut, mama şi copilul având deseori probleme asemănătoare.

CE GRAD DE ACIDITATE AVEŢI?

Puteţi să vă controlaţi nivelul pH-ului acasă, cu bandă de hârtie de pH, disponibilă în multe farmacii, sau cu un electrometru de pH cu baterii, disponibil în cataloagele de sănătate (vezi secţiunea de Resurse din această carte).

Benzile, care sunt relativ ieftine şi sunt uşor de găsit, testează pH-ul din saliva sau urina voastră. Nivelul pH-ului salivei este mult mai variabil, de aceea este mult mai bine să vă testaţi urina. Şi pH-ul urinei se modifică, în funcţie de ce mâncaţi, de aceea momentul ideal pentru testare este dimineaţa, după repausul din timpul nopţii, în care n-aţi mâncat.

Benzile îşi schimbă culoarea pentru a indica mediul acid sau bazic, şi sunt mai deschise sau mai închise, în funcţie de intensitatea citirii. Sunt însoţite de un etalon al culorilor pentru a vă ajuta să transpuneţi culoarea într-un număr. În majoritatea cazurilor, este bine să aveţi o bandă de culoare verde mediu – nu închis, nici albăstrui, care înseamnă prea bazic, nici deschis sau gălbui, însemnând prea acid.

Mai puteţi folosi pH-metrele pentru testarea salivei sau urinei, şi se aplică aceleaşi recomandări: este mai bine să vă testaţi prima urină de dimineaţă. Aceste pH-metre sunt destul de precise şi vă dau pH-ul sub forma unui număr – fără culori care să vă deruteze. Dar ele pot fi greu de găsit şi sunt mai scumpe, în jur de câteva sute de dolari.

Testaţi-vă deci pentru a vedea la ce pH sunteţi acum, apoi testaţi-vă regulat pentru a vedea progresul. Puteţi observa singuri efectul hranei asupra pH-ului, testându-vă regulat cu un pH-metru. Deşi rezultatele nu sunt categorice, cel puţin veţi fi capabili să vedeţi tendinţele. Testaţi-vă după mesele bazice, cum sunt cele descrise mai departe în această carte şi comparaţi rezultatele pe care le aveţi cu dieta voastră obişnuită.

Medicul vă poate face o analiză de pH al sângelui. După cum am mai menţionat, pH-ul ideal al sângelui este 7,365. Cadrele medicale din America acceptă 7,4, dar valoarea asta este deja *prea* alcalină şi indică de fapt o acidifiere a ţesuturilor. Indică faptul că organismul adună şi depozitează minerale alcaline pentru a neutraliza excesul de aciditate. Dacă

n-ar trebui să riposteze acidităţii, organismul n-ar avea nevoie să devină atât de alcalin.

VĂ CONFRUNTAŢI CU EXCESUL DE MICROORGANISME?

Dacă urina sau saliva (sau sângele) sunt acide, este sigur că aveţi un exces de microorganisme. Majoritatea oamenilor sunt în această stare.

Prin analiza sângelui proaspăt se detectează mai direct excesul de microorganisme. Într-o evaluare standard de laborator, picăturile de sânge sunt uscate pe o lamă pentru a fi examinate la un microscop obişnuit cu câmp luminos, unde multe dintre aceste microorganisme negative nu pot fi văzute. Prin contrast, analiza sângelui proaspăt se face pe sângele nealterat, în câmp întunecat special, la microscoape cu contrast de fază. Microscopul de înaltă rezoluţie poate mări obiectele până la douăzeci şi opt de mii de ori, astfel încât se pot vedea în detaliu bacteriile, fermenţii, fungii şi mucegaiurile din sânge. Se mai pot vedea şi globulele roşii şi albe din sânge, microorganismele cristalizate, micotoxinele, colesterolul, metalele, cheagurile de sânge, grăsimile nedigerate şi multe alte lucruri – toate într-o *singură* picătură de sânge viu. În concluzie: în afară că vă poate furniza o mulţime de alte informaţii, analiza sângelui proaspăt vă dă o idee limpede despre cât de aglomerat este sângele vostru cu microorganisme nedorite.

Analiza de sânge proaspăt necesită un echipament tehnic cu adevărat costisitor şi specialişti foarte bine calificaţi şi experimentaţi pentru a interpreta ceea ce se vede. S-ar putea să nu fie uşor să găsiţi un specialist în zona în care vă aflaţi, deşi testul câştigă rapid în popularitate, pe măsură ce este înţeleasă importanţa lui. Puteţi telefona la Inner Light Biological Research Center pentru o trimitere (vezi Resurse).

După ani de cercetare a tehnicilor germane în analiza sângelui uscat, am pus la punct un test numit Micotoxic/Oxidative Stres Test (M/OST)(testul stresului oxidant/micotoxic), care implică o cantitate mică de sânge lăsat să se usuce şi să coaguleze pe o lamă de microscop. (Contactaţi Inner Light Biological Research Center pentru trimitere. Vezi Resurse.) Sub microscop, sângele oamenilor sănătoşi formează un model standard – o ţesătură densă de zone roşii legate între ele prin linii întunecate, neregulate. Sângele persoanelor aflate sub stres oxidant/micotoxic – însemnând aciditate în exces şi aglomerare de microorganisme şi reziduuri dăunătoare – prezintă o varietate de modele caracteristice care deviază de la normă. O anor-

malitate comună (şi frapantă din punct de vedere vizual) este prezenţa zonelor „transparente" sau albe ce întrerup modelul standard. Extinderea şi forma zonelor transparente reflectă simptomele ce pot să apară ca rezultat al acidităţii în exces şi al înmulţirii excesive. Modelul sângelui relevă astfel nu numai înmulţirea excesivă a microorganismelor şi excesul de aciditate, ci şi modurile particulare în care dezvoltarea lor excesivă afectează individul. Unele modele se potrivesc anumitor boli, cum ar fi diabetul, artrita, ateroscleroza şi cancerul.

Totuşi, de fapt, nu sunt necesare chiar toate detaliile legate de situaţia voastră exactă (deşi vizualizarea propriei analize de sânge proaspăt poate fi mai motivantă decât orice altceva!). Oricine ţine o dietă americană standard are, într-un grad mai mare sau mai mic, un dezechilibru acid. Dacă aveţi unele simptome, puteţi fi siguri că suferiţi de un dezechilibru. Pe de altă parte, dacă urmăriţi programul prezentat în această carte, dacă faceţi ceea ce este bine pentru organismul vostru, puteţi să vă bizuiţi pe el că se va ocupa de detaliile autoreparării. Rezultatele voastre, modul cum arătaţi şi vă simţiţi vor vorbi de la sine. Eliberat de supraîncărcătura acidă, nu veţi mai avea nici un simptom, veţi fi plini de energie şi cu mintea limpede. De asemenea, veţi atinge o greutate ideală, cea mai sănătoasă pentru organismul vostru.

CE PROVOACĂ DEZECHILIBRU ŞI O ÎNMULŢIRE EXCESIVĂ A MICROORGANISMELOR?

Între hiperaciditate şi dezvoltarea excesivă a microorganismelor există o legătură care nu poate fi ruptă. Microorganismele sunt o sursă importantă de acid pentru organism. Acidifierea le creează un mediu confortabil. Ne predispunem singuri la ambele situaţii prin diverse stresuri. Principalul factor de stres este o dietă inadecvată, deşi toxicitatea cronică din surse externe şi alte stresuri psihologice (inclusiv o digestie proastă, despre care urmează mai multe în Capitolul 3) joacă şi ele nişte roluri importante. Tulburările emoţionale, tiparele de gândire negativă şi alte stresuri psihologice contribuie şi ele. Acesta este ceea ce eu numesc ciclul dezechilibrului. Şi este un cerc vicios, tot rotindu-se pe măsură ce s-a format – dacă nu interveniţi şi nu acţionaţi.

Mai întâi apare ceva care vă perturbă organismul în vreun anume fel, fie o dietă inadecvată, un mediu poluat, o gândire negativă, suferinţă spirituală sau emoţii distructive. Orice ar fi, tulburarea fizică sau emoţională

iniţială declanşează acidifierea organismului vostru şi perturbă chiar celulele voastre. Celulele acţionează pentru adaptarea la scăderea pH-ului din mediul lor compromis. Ele se descompun şi evoluează în bacterii, fermenţii, fungi şi mucegai. Acestea, la rândul lor dau, propriii lor produşi secundari – acizi cu efect nociv – care poluează suplimentar mediul. Acest lucru reprezintă el însuşi o perturbare pentru sistem şi, astfel, întreg ciclul se repetă în continuare.

PROGRAMUL DE FAŢĂ SCHIMBĂ TOATE ACESTEA

Nu contează cum aţi ajuns acolo sau cât de grav este, o dietă sănătoasă bazată pe plante şi un stil de viaţă cu mai puţin stres vă vor menţine echilibrul acid/bază şi vor găzdui numai microorganismele utile. Singurul lucru important pe care-l puteţi face pentru voi şi sănătatea voastră este să mâncaţi tipul corect de hrană.

Acest program vă va reda sănătatea, armonia şi echilibrul corpului printr-o dietă bazată pe vegetale alcalinizante, seminţe şi nuci* sau alune de pădure germinate şi înmuiate, uleiuri esenţiale şi fructe cu conţinut redus de zahăr. Veţi experimenta un nou nivel al stării de bine, energie şi claritate mentală. Normalizarea pH-ului sângelui şi ţesuturilor va reduce cantitatea de microorganisme cauzatoare de simptome din corp, reducând astfel simptomele. Cu acest program puteţi avea corpul zvelt şi suplu pe care vi l-aţi dorit întotdeauna. Pe măsură ce vă întoarceţi la aspectele fundamentale, corpul va începe în mod natural să-şi găsească greutatea ideală.

Miile de probe de sânge din lumea întreagă pe care le-am studiat relevă schimbările celulare fantastice care apar o dată cu schimbarea dietei. Pe măsură ce o persoană mănâncă mai multă hrană alcalinizantă, în special legume şi verdeţuri crude, observ îmbunătăţiri extreme ale integrităţii globulelor roşii, ale oxigenării sângelui şi ale nivelurilor de microorganisme negative. Aceleaşi metode pe care le-am aplicat pentru măsurarea dezechilibrului acid şi a creşterilor în exces vă vor confirma că sunteţi pe

* Pe parcursul cărţii, termenul *nuci* este folosit pentru a desemna, alături de nucile propriu-zise, şi alune de pădure de diferite tipuri, migdale, fistic etc. (*n. tr.*).

drumul cel bun o dată ce începeţi să mâncaţi conform acestui plan. Bineînţeles că nu veţi avea nevoie de teste pentru a verifica – dispariţia simptomelor voastre şi vitalitatea redobândită sau reînnoită vă vor spune cu adevărat tot ce aveţi nevoie să ştiţi.

CAPITOLUL 3

D vine de la Digestie

O digestie bună este esenţială pentru o sănătate bună. Corpul uman are nevoie de o digestie eficientă şi o excreţie adecvată pentru a-şi menţine nivelurile de stare de bine şi de energie. Nu există o disfuncţie fiziologică mai des întâlnită la oameni decât indigestia, cu multele şi minunatele ei forme. Gândiţi-vă: medicamentele antiacide (pentru a ţine sub control numai una dintre aceste forme de indigestie) sunt cele mai vândute medicamente fără reţetă în Statele Unite. Atunci când tolerăm sau ignorăm aceste stări, sau le mascăm cu diverse substanţe farmaceutice, omitem semnalele urgente pe care ni le trimit corpurile noastre.

Trebuie să ascultăm. Disconfortul *ar trebui* să ne servească drept sistem de avertizare timpurie. Indigestia stă la baza majorităţii bolilor şi a simptomelor lor deoarece tulburările digestive stimulează creşterea excesivă a microorganismelor şi a toxinelor rezultate. (Există un alt ciclu vicios: înmulţirea excesivă a fermenţilor, fungilor şi mucegaiurilor contribuie de asemenea la indigestie.) O digestie proastă încurajează un flux de sânge acid. În plus, nu ne putem hrăni corect dacă nu ne digerăm corect hrana; fără o hrănire corectă, nu putem fi pe deplin şi permanent sănătoşi. În fine, indigestia frecventă sau cronică poate fi în sine mortală, împiedicând treptat funcţia intestinală, fapt care poate trece neobservat până când apar boli grave ca maladia Crohn, sindromul colonului iritabil şi chiar cancerul de colon.

1, 2, 3

Digestia are trei componente-cheie, şi toate trebuie să funcţioneze bine pentru menţinerea unei bune sănătăţi. Dar problemele sunt comune fiecăruia dintre cele trei stadii ale digestiei. Mai întâi este indigestia, care începe în gură şi continuă în stomac şi intestinul subţire. În al doilea rând,

există o absorbţie redusă în intestinul subţire. În al treilea rând, există un blocaj al intestinului gros, care se poate manifesta ca diaree, scaune rare, compactări ale fecalelor, balonare şi gaze.

Iată un tur al tractului vostru digestiv pentru a vă ajuta să înţelegeţi cum toate aceste elemente se leagă şi se întrepătrund. Digestia începe de fapt chiar din momentul în care vă mestecaţi hrana. În afară de tăiere şi zdrobire cu dinţii, saliva începe să descompună mâncarea. În momentul în care hrana ajunge în stomac, acidul din stomac (o substanţă foarte eficientă) continuă să descompună hrana în părţile ei componente. De aici, hrana digerată trece în intestinul subţire pentru un traseu lung şi şerpuit (oamenii au până la 9 metri de intestin subţire), în cursul căruia substanţele nutritive sunt absorbite pentru a fi utilizate în corp. Următoarea şi ultima staţie este colonul, sau intestinul gros, unde se absorb apa şi unele minerale. Apoi, ceea ce corpul nu a absorbit este excretat ca reziduu.

Este un sistem ordonat şi eficient atunci când funcţionează corect. Este chiar destul de rezistent. Dar de obicei ne suprasolicităm sistemul digestiv cu hrană de calitate slabă, aproape lipsită de elemente nutritive – ca să nu mai menţionăm stresul în care trăim majoritatea dintre noi –, până la punctul în care, la marea majoritate a americanilor, digestia pur şi simplu nu decurge aşa cum ar trebui. Şi asta fără a mai pune la socoteală dezvoltarea în exces a microorganismelor sau mediul acid!

BACTERII „PRIETENOASE”

Aceasta este anatomia de bază. Celălalt component esenţial al sistemului digestiv uman pe care trebuie să-l înţelegeţi îl reprezintă bacteriile şi celelalte microorganisme aflate acolo în permanenţă, în cantităţi mari. Până când modurile noastre de viaţă şi obiceiurile se întrerup, aceste bacterii *prietenoase*, cunoscute sub denumirea de probiotice, există în organism pentru a ne ajuta de fapt să rămânem sănătoşi. Ele sunt indispensabile – esenţiale nu numai pentru sănătate, ci şi pentru viaţa însăşi.

Bacteriile probiotice menţin integritatea pereţilor intestinali şi a mediului intern. Ele prepară hrana pentru absorbţie şi asimilarea de substanţe nutritive. Ele ajută la asigurarea unui timp potrivit de tranzit al hranei digerate, pentru a permite maximum de absorbţie al substanţelor nutritive, dar şi o eliminare rapidă. Bacteriile probiotice secretă o varietate de substanţe benefice, cum sunt acidul lactic şi acidofilin, antiseptici naturali care ajută de asemenea digestia. Ele produc şi vitamine – bacteriile probiotice pot

produce aproape toate vitaminele B, inclusiv niacină, biotină, B6, B12 şi acid folic, şi transformă o formă de vitamină B în alta. În unele cazuri, ele pot produce chiar şi vitamina K. Vă protejează împotriva microbilor: având culturile adecvate în intestinul subţire, chiar şi contaminarea cu *salmonella* nu v-ar afecta şi ar imposibil să contractaţi o aşa-zisă „infecţie cu fermenţi”. Bacteriile probiotice neutralizează toxinele, prevenind absorbţia lor în organism. Ele mai au un alt rol-cheie: să controleze bacteriile inamice şi alte microorganisme dăunătoare, prevenind dezvoltarea lor în exces.

Într-un sistem digestiv uman echilibrat, sănătos, este de aşteptat să existe o cantitate de *1,5 – 2 kg* bacterii probiotice. Din păcate, eu estimez că majoritatea oamenilor au mai puţin de 25% din cantitatea normală. Mâncând produse animale şi hrană procesată, ingerând substanţe chimice, cum sunt medicamentele – cumpărate cu şi fără reţetă –, supraalimentaţia şi excesul de stres de toate tipurile perturbă şi slăbesc coloniile probiotice şi compromit digestia. Acest lucru, la rândul lui, permite dezvoltarea în exces a microorganismelor cauzatoare de simptome şi a tuturor problemelor care decurg din aceasta.

Bacteriile probiotice şi condiţiile care le favorizează descurajează microorganismele cauzatoare de simptome şi pot chiar să le determine să involueze în forme inofensive. Din nou, pH-ul este critic. În interiorul intestinului subţire, pH-ul trebuie să fie bazic (7,5-8,0), dar în stomac şi colon, trebuie să fie uşor acid. Un domeniu de aciditate între limite foarte stricte încurajează bacteriile probiotice şi previne dezvoltarea fermenţilor periculoşi, a ciupercilor şi a altor microorganisme, inclusiv a paraziţilor. Fără pH-ul adecvat, bacteriile probiotice nu vor funcţiona corect. De fapt, într-un mediu dur, chiar şi bacteriile probiotice prietenoase îşi pot permite un comportament de supravieţuire, producând acelaşi tip de dezastru în organism ca şi cohortele de microorganisme neprietenoase. (Este interesant de observat că până şi bacteriile probiotice, deşi sunt de ajutor în tractul digestiv, sunt distructive în sânge şi alte ţesuturi.) În plus, un mediu uşor acid este necesar pentru iniţierea peristaltismului, contracţiile musculare ritmice ale pereţilor intestinali care asigură deplasarea materiilor.

Aciditatea din stomac şi colon variază în funcţie de hrana pe care o mâncăm; alimentele cu un mare conţinut de apă şi conţinut redus de zaharuri, cum sunt cele recomandate în acest program, provoacă mai puţină aciditate. Pe măsură ce hrana avansează spre intestinul subţire, dacă este necesar, pancreasul adaugă în amestec substanţe alcaline (8,0 până la 8,3) pentru a creşte pH-ul. Corpul are deci modurile sale de a

modifica mediul acid sau bazic la nivelurile necesare. Dar, prin dietele noastre obişnuite foarte acide, noi suprasolicităm aceste sisteme. A începe prin a te hrăni corect va degreva organismul de stres şi va lăsa procesul să aibă loc în mod natural şi uşor.

Un nou-născut are deja diferite feluri de microorganisme intestinale. Nimeni nu ştie când „invadează" ele, deşi există o probabilitate ca aceasta să se producă prin canalul naşterii. Totuşi, copiii născuţi prin cezariană au şi ei microorganisme. Eu cred că ele nu invadează deloc, ci că sunt, mai degrabă, celule specializate ale corpului nostru care evoluează de fapt din microorganisme existente deja în noi. Aşa cum microorganismele primejdioase nu trebuie să ne „infecteze" pentru a ne provoca simptome, la fel n-o fac nici cele utile.

INTESTINUL SUBŢIRE

Cei 9 metri de intestin subţire merită ceva mai multă atenţie decât le-am acordat-o în această rapidă trecere în revistă. Trebuie să mai ştiţi că pereţii săi interiori sunt acoperiţi cu mici proeminenţe numite *vilozităţi*, care servesc la mărirea suprafeţei disponibile, adică mai mult spaţiu cu care hrana să vină în contact în drumul său şi o mai mare capacitate de absorbţie a materiei utile din acea hrană. Prin urmare, aveţi o suprafaţă de aproape 800 m^2 în intestinul subţire – cam cât un teren de tenis! Şi aveţi nevoie de ea. Viaţa voastră depinde literalmente de capacitatea corpului vostru de a absorbi substanţe nutritive din hrană. Organismul nu glumeşte atunci când trebuie să asigure această treabă.

De aceea este o batjocură să intervenim în modul în care majoritatea dintre noi o facem (fără să ştim), creând condiţiile care permit dezvoltarea explozivă a fermenţilor şi fungilor şi a efectelor toxice ce apar ca rezultat. Acestea şi alte microorganisme interferează cu substanţele nutritive absorbite. Ele pot acoperi porţiuni largi din membrana ce căptuşeşte interiorul intestinului subţire, luând locul bacteriilor probiotice şi împiedicându-vă corpul să-şi ia substanţa bună din ceea ce mâncaţi. Aceasta vă poate lipsi de vitamine, minerale şi în special de proteine, în funcţie de ceea ce mâncaţi. Estimez că mai mult de jumătate dintre adulţii din Statele Unite digeră şi absorb mai puţin de jumătate din ceea ce mănâncă.

Dezvoltarea în exces a microorganismelor, care se hrănesc din elementele nutritive pe care ar trebui să le primim noi (şi care produc reziduuri otrăvitoare), înrăutăţeşte mai mult lucrurile. Fără o nutriţie adecvată, corpul nu poate să vindece sau să-şi regenereze ţesuturile aşa cum trebuie. Dacă nu puteţi digera şi asimila hrana, ţesuturile vor suferi de foame. Aceasta nu numai că va decima nivelul de energie, ci vă va face să vă simţiţi rău, accelerând de asemenea procesul de îmbătrânire.

Dar aceasta este numai o parte a problemei. Ţineţi cont de asemenea că atunci când vilozităţile prind hrana ce trece, ele o transformă în globule roşii. Aceste globule roşii ale sângelui care circulă prin corp se transformă ele însele în celule ale corpului de diferite tipuri, inclusiv din inimă, ficat şi creier. Cred că nu veţi fi surprinşi să aflaţi că pH-ul intestinului subţire trebuie să fie alcalin pentru ca hrana să se transforme în globule roşii. Deci *calitatea hranei pe care o mâncăm va determina calitatea globulelor roşii ale sângelui care determină calitatea oaselor, muşchilor a organelor şi aşa mai departe*. Sunteţi, absolut la propriu, ceea ce mâncaţi.

Dacă peretele intestinului este invadat de microorganisme şi acoperit cu mucus lipicios (vezi pag. 51), aceste celule cruciale nu se pot forma aşa cum trebuie. Cele care se formează sunt subnutrite. Corpul va trebui atunci să recurgă la fabricarea globulelor roşii din propriile lui ţesuturi, luând, între altele, din oase şi muşchi. De ce se transformă celulele corpului înapoi în globule roşii? Numărul de globule roşii din sânge trebuie să fie peste un anumit nivel pentru ca organismul să funcţioneze şi pentru ca noi să trăim. De obicei avem în jur de 5 milioane per milimetru cub, şi numărul lor scade rareori sub 3 milioane. Sub 3 milioane, rezerva de oxigen (pe care îl distribuie globulele roşii) nu ar fi îndeajuns pentru a ajuta organele, şi probabil că ele se vor opri din funcţionare. Decât să lase să se întâmple asta, mai degrabă celulele corpului se transformă în globule roşii.

FACEŢI CUNOŞTINŢĂ CU PROPRIUL COLON

Colonul, sau intestinul gros, este canalul colector al corpului. El elimină reziduurile neutilizabile acţionând ca un burete, pompând apă şi minerale în circuitul sanguin. În plus faţă de bacteriile probiotice cum sunt cele discutate mai sus, intestinul mai găzduieşte nişte fermenţi şi ciuperci utile, care ajută la înmuierea scaunului, contribuind eficient la eliminarea reziduurilor.

Pe măsură ce hrana digerată ajunge în colon, majoritatea materialului fluid a fost extras. Aşa ar trebui să fie, dar se pune o problemă potenţială: dacă faza finală a digestiei nu decurge chiar cum trebuie, colonul s-ar putea acoperi cu o crustă de reziduuri vechi (toxice).

Colonul este foarte sensibil. Orice leziune, operaţie, sau alt stres, inclusiv supărările emoţionale şi gândirea negativă, pot schimba bacteriile sale rezidente prietenoase, ca şi capacitatea sa generală de a funcţiona bine şi eficient. Digestia incompletă pregăteşte terenul pentru dezechilibrul intestinal în tractul digestiv, iar colonul poate să devină chiar o hazna. O digestie dificilă în intestine împiedică adesea o descompunere corespunzătoare a proteinelor. Proteinele digerate parţial, nefolositoare pentru corp, mai pot încă să fie absorbite în sânge; în această formă, ele nu servesc altui scop decât de a hrăni microorganismele, crescând cantitatea de reziduuri pe care o produc acestea. Fragmentele de proteine stimulează de asemenea o reacţie a sistemului imunitar.

POVESTEA LUI JOY

Nimeni n-are timp să fie bolnav, mai ales când ceilalţi depind de tine. Sunt un părinte singur, îngrijind şi de un tată invalid, şi am nevoie de toată forţa mea pentru a-mi gospodări viaţa de acasă. Dar am fost bolnavă mai mult de două decenii. Am ajuns în punctul unde mi-a fost mai uşor să stau acasă şi practic să mă îndepărtez singură de rasa umană.

Eram într-o zi la bibliotecă, încercând să-mi revin după unul dintre atacurile mele îngrozitor de dureroase, când am dat peste o carte cu un capitol despre sindromul colonului iritabil – o boală care îmi fusese diagnosticată, alături de nenumărate altele, de-a lungul anilor. Menţiunea despre *aloe vera* şi *acidophilus* m-a făcut să merg imediat la un magazin de hrană naturistă din apropiere, unde am început să pun întrebări.

Vânzătoarea a fost foarte îndatoritoare. M-a întrebat de ce caut aceste produse şi i-am spus despre colonul meu iritabil şi disfuncţiile la glandele tiroidă şi suprarenale, despre hernia, endometrioza, infecţiile la rinichi şi numeroase alte infecţii de care sufeream. Antibioticele erau un mod de viaţă pentru mine. Doctorii mi-au spus în final să mă obişnuiesc să trăiesc cu ele, dar vânzătoarea m-a asigurat că ştia oameni cu istorii asemănătoare cu a mea, care s-au vindecat de bolile lor. Mi-a făcut cunoştinţă cu o femeie a cărei poveste era asemănătoare cu a mea. Ne-am împrietenit imediat, şi ea mi-a povestit cum i-a schimbat viaţa programul Young.

Am ştiut fără urmă de îndoială ce trebuie să fac. Mi-am schimbat imediat dieta şi am început un regim antifungic şi înlocuirea florei intestinale cu una sănătoasă. În două luni nu mai eram prizoniera durerilor. Mă simt mult mai bine, în drumul meu spre sută la sută. O greutate imensă mi s-a luat de pe umeri. Viaţa mea s-a schimbat în bine.

MAI MULTE DESPRE MUCUS DECÂT AŢI ŞTIUT VREODATĂ CĂ VOIAŢI SĂ ŞTIŢI

Deşi tindem să-l asociem cu răcelile şi alte boli mai rele, mucusul e de fapt o secreţie normală. Este o substanţă limpede, alunecoasă, pe care corpul o produce pentru a proteja suprafeţele membranelor. Unul dintre modurile în care face acest lucru este acoperirea a tot ce ingeraţi, chiar şi a apei. De asemenea, înghite orice toxină pe care se întâmplă s-o introduceţi în corp, şi făcând aceasta, devine groasă, lipicioasă şi tulbure (ca atunci când suferim de răceală) pentru a „bloca" toxinele şi a le scoate afară din corp.

Multe dintre mâncărurile americane mâncate cel mai des provoacă acest mucus îngroşat. Ele conţin şi toxine sau se descompun într-un mod toxic în tractul digestiv (sau ambele). Cei mai răi agresori sunt produsele lactate, urmate de proteinele animale, făina albă, alimentele procesate, ciocolata, cafeaua şi băuturile alcoolice. (Vegetalele nu provoacă formarea de mucus aderent, ceea ce reprezintă încă un motiv pentru ca ele să ocupe un loc important în dieta voastră.) În timp, aceste alimente pot acoperi intestinele cu mucus gros şi substanţe fecale şi alte resturi pe care le fixează. Această mâzgă este ea însăşi destul de nocivă, fără a lua în considerare că ea creează un mediu care încurajează dezvoltarea microorganismelor negative.

Stresul emoţional, poluarea mediului, lipsa de mişcare, enzimele digestive insuficiente şi absenţa bacteriilor probiotice din intestinul subţire şi din cel gros pot contribui la formarea acestui mucus pe pereţii colonului. Pe măsură ce se formează, timpul de tranzit pentru substanţele ce trec prin intestinul gros se măreşte. Cantitatea redusă de fibră din dietă încetineşte şi mai mult tranzitul. Pe măsură ce masa aderentă începe să se lipească de peretele colonului, se formează un buzunar între masă şi perete, care este locul ideal pentru microorganisme. Treptat, substanţele aderă singure la mâzgă, până când multe dintre ele se opresc cu totul din mişcare. Colonul absoarbe fluidele care au mai rămas, formaţiunea începe să se întărească, iar casa organismelor neprietenoase devine o fortăreaţă.

Arsurile la stomac, gazele, balonarea, ulcerele, greţurile şi gastritele (iritarea pereţilor intestinelor din cauza gazului sau acidului) sunt toate rezultatul tractului intestinal suprapopulat cu microorganisme. La fel este constipaţia, care pe lângă că este un simptom neplăcut, provoacă multe probleme şi mai multe simptome. Constipaţia se prezintă adesea sau este

însoţită de o limbă încărcată, diaree, crampe, gaze, miros neplăcut al gurii, dureri intestinale şi diferite forme de inflamaţie, precum colita şi diverticulita. (Toţi am auzit remarca despre o persoană egocentrică înclinată să creadă că „scaunul" lui nu miroase. Adevărul este că nici nu trebuie să miroasă! Dacă da, atunci Natura vă bate la uşă ca avertisment.)

Mai rău, microorganismele pot chiar străpunge peretele colonului, trecând în circuitul sanguin. Asta înseamnă nu numai că microorganismele însele au acces la întregul corp, ci şi că aduc toxinele şi substanţele intestinale în sânge. De aici, ele pot călători rapid şi se pot stabili oriunde în corp, invadând destul de uşor celule, ţesuturi şi organe. Toate acestea stresează grav sistemul imunitar şi ficatul, care se străduieşte cu disperare să elimine ceea ce nu îşi are locul acolo. Necontrolate, microorganismele pătrund mai adânc în ţesuturi şi organe, în sistemul nervos central, în structura scheletului, în sistemul limfatic şi în măduva osoasă.

Nu este doar o problemă de conducte curate. Asemenea fenomene pot afecta toate celelalte organe ale corpului deoarece interferă cu ceea ce ar trebui să fie reflexe automate şi trimit mesaje nepotrivite. Un reflex este un traseu nervos în care impulsul merge de la punctul de stimulare până la punctul de răspuns, fără să treacă prin creier – ca atunci când doctorul vă loveşte genunchiul cu ciocănelul de cauciuc şi gamba se mişcă. Reflexele pot de asemenea să răspundă în alte locuri decât cele care au fost stimulate. Corpul vostru este un ghem de reflexe. Unele reflexe-cheie se află în intestinul gros, conectate prin trasee nervoase spre fiecare sistem important de organe din corp. Substanţele încastrate sunt ca un întreg escadron de ciocănele de cauciuc lovind şi trimiţând impulsuri perturbatoare în alte părţi ale corpului. (Aceasta este, de exemplu, o cauză importantă a durerilor de cap.) Chiar numai atâta poate perturba şi slăbi oricare sistem din organism.

Organismul produce mucus ca o formă de apărare naturală împotriva acizilor, ca un mod de a-i lega şi de a-i elimina din corp. Mucusul nu este, în sine, un lucru rău. De fapt, ne salvează vieţile! De exemplu, când mâncaţi produse lactate, zaharul specific numit lactoză este fermentat, transformându-se în acid lactic, care este apoi legat cu mucus. Numai atunci când dieta continuă să fie excesiv de acidă se produce prea mult mucus, iar amestecul mucus/acid devine lipicios şi congestiv, producând digestie proastă, mâini reci, picioare reci, ameţeală, congestii nazale, congestie pulmonară (ca în astm) şi nevoia continuă de curăţare a gâtului.

RESTABILIREA SĂNĂTĂŢII

Ca punct de plecare, trebuie să completăm bacteriile probiotice care populează tractul nostru digestiv. Cu o dietă adecvată, se va reface o populaţie normală. Puteţi contribui la promovarea procesului cu suplimente probiotice.

Acestor suplimente li s-a făcut atâta reclamă în unele locuri încât puteţi crede că sunt un fel de remediu atotvindecător. Dar nu funcţionează doar prin ele însele. Nu puteţi arunca în intestin anumite culturi fără a realiza modificările nutriţionale adecvate pentru a menţine echilibrul de pH potrivit, altfel efectul va fi foarte redus. Sau s-ar putea întoarce împotriva dumneavoastră. Trebuie să pregătiţi mediul cât mai bine cu putinţă (aşa cum se arată mai încolo în această carte) *înainte* de a folosi suplimente probiotice.

Când alegeţi un supliment, gândiţi-vă că există în general diferite bacterii predominante în intestinul subţire şi colon, căci fiecare organ are un scop diferit şi un mediu diferit (acid sau bazic) – de exemplu, bacteria utilă bacilul lactic, care are nevoie de un mediu alcalin, în intestinul subţire, iar bacteria *bifidus*, în colon, se dezvoltă într-un mediu uşor acid.

Nici una nu va avea neapărat efect imediat ce ajunge în intestin – şi în nici un caz, dacă pur şi simplu înghiţiţi suplimentele fără a face nici o altă schimbare. Chiar dacă nu acţionează, ele pot totuşi îmbunătăţi mediul în drumul lor, ajutând la proliferarea bacteriilor bune care există deja acolo. Ele trebuie să fie capabile să supravieţuiască procesului de digestie, şi cele mai bune produse sunt proiectate pentru a le ajuta să facă asta. Bifidobacteriile vor avea o călătorie deosebit de lungă dacă le veţi lua pe cale orală, deoarece trebuie să parcurgă tot drumul prin intestinul subţire până la colon. Ele nu vor supravieţui alcalinităţii intestinului subţire, şi ar trebui administrate rectal, prin clismă. În plus, bacilul lactic trebuie luat separat de bifidobacterii, deoarece se pot anula unul pe celălalt dacă sunt luate împreună (în afară de cazul când bifidobacteria este administrată rectal).

O altă opţiune o reprezintă prebioticele – o hrană specială pe care o consumă doar bacteriile probiotice – care stimulează dezvoltarea bacteriilor „prietenoase" care sunt deja în organismul vostru. O familie de carbohidraţi numită fructooligozaharide – FOZ – hrăneşte în special bifidobacteriile, ca şi *lactobacillus*. Pot fi luate ca supliment, ca atare sau într-o combinaţie. Le puteţi lua de asemenea direct din sursă, din sparanghel, anghinare, sfeclă, ceapă, usturoi sau cicoare.

Pe de altă parte, fiecare caz în parte este întrucâtva diferit. Fiţi prudenţi, pentru binele vostru. Dacă aveţi vreo îndoială că nu faceţi ceea ce trebuie sau că nu funcţionează aşa cum ar trebui, consultaţi un specialist în nutriţie.

În afară de îmbunătăţirea generală a sănătăţii şi a faptului că vă ajută să slăbiţi, ca urmare a acestui program vă veţi curăţa intestinele şi vă veţi restabili bacteriile probiotice, vă veţi echilibra pH-ul şi controla dezvoltarea microorganismelor. Puteţi vedea de pe acum că toate acestea se leagă. Pe măsură ce pH-ul sângelui şi al ţesutului se normalizează, iar intestinele sunt curăţate, asimilarea de substanţe nutritive şi eliminarea reziduurilor se normalizează şi ele şi veţi fi pe calea însănătoşirii complete.

POVESTEA LUI KATE

Am avut câţiva ani o serie de indispoziţii misterioase până când, în sfârşit, un doctor m-a diagnosticat ca fiind infestată cu amoebe şi paraziţi. Pe aceştia îi luasem din America de Sud. Sistemul meu digestiv era atât de afectat, încât a rămas dereglat chiar şi după ce am urmat un tratament. Nimic din ce-am încercat, mijloace clasice sau alternative, nu părea să-mi redea sănătatea. Dar cu aceste modificări simple de dietă şi cu adaosul de pulberi concentrate de vegetale (incluzând iarbă de grâu, iarbă de orz şi iarbă de kamut) sunt acum în stare să-mi diger hrana şi am observat îmbunătăţiri extraordinare ale sănătăţii în general şi ale energiei. Nu mai am dureri abdominale, gaze, indigestii sau greţuri. Am cincizeci şi şapte de ani şi mă simt ca de douăzeci şi şapte.

Ţineam o dietă fără grăsimi, fără zahăr şi deşi voiam să slăbesc, nu puteam să reduc cantitatea de mâncare. Orice făceam, mă dobora oboseala. Eliminând doar alimentele recomandate aici (pentru mine asta însemnând mai ales să renunţ la carne, cu excepţia unor cantităţi reduse de peşte, la produsele cu drojdie, la produsele lactate, cele cu făină albă rafinată şi la majoritatea fructelor) – şi mâncând totuşi aproximativ acelaşi număr de calorii şi, cu siguranţă, nefiind niciodată flămândă –, am slăbit 16 kg care nu voiau să se ducă înainte, prin dietă tradiţională şi gimnastică.

Soţul meu este medic şi când a văzut rezultatele mele a început şi el acest program şi şi-a schimbat şi el dieta.

CAPITOLUL 4

A mânca aşa cum trebuie

Îmi dau seama că toate informaţiile despre microorganisme, micotoxine şi mucus pot fi copleşitoare, ca să nu mai vorbim că sunt neapetisante! Vreau doar să prindeţi puţin din ştiinţa aflată la baza recomandărilor noastre, ca să înţelegeţi cu adevărat cum puteţi să faceţi ce este cel mai bine pentru corpul vostru. Aş mai vrea să înţelegeţi importanţa acestui lucru. Dar nu vă îngrijoraţi – soluţiile sunt mult mai simple decât problemele. Şi vă sunt foarte la îndemână.

Partea a doua a acestei cărţi prezintă în detaliu cum anume să puneţi acest plan în practică în viaţa de zi cu zi. Reţetele din Partea a III-a vă vor da un bun impuls pe acest drum nou. Chiar aici şi acum, vă voi prezenta liniile fundamentale ale dietei: alimentele pe care trebuie să le includeţi şi cele pe care trebuie să le evitaţi.

Ideea care stă la baza întregului sistem este să vă menţineţi corpul bazic, având drept consecinţă îmblânzirea microorganismelor, eliminarea micotoxinelor şi asigurarea unei sănătăţi strălucite. Pentru aceasta, va trebui să vă axaţi pe alimente care vă alcalinizează corpul şi să le evitaţi pe cele care-l acidifică.

Toate alimentele digerate în organism se metabolizează, adică sunt arse, până la un reziduu, ca o cenuşă. Această cenuşă poate fi neutră, acidă sau alcalină, depinzând în principal de conţinutul mineral al alimentului original. De exemplu, potasiul, calciul, magneziul, sodiul, zincul, argintul, cuprul şi fierul dau o cenuşă alcalină; sulful, fosforul, clorul şi iodul lasă o cenuşă acidă. Majoritatea elementelor sunt alcaline.

Din fericire pentru noi, fiecare aliment este uşor de clasificat după ce fel de cenuşă lasă. În general, alimentele de origine animală – carnea, ouăle, lactatele –, alimentele procesate şi rafinate, produsele cu drojdie, alimentele fermentate, cerealele, îndulcitorii artificiali, fructele şi zaharurile sunt acidifiante, ca şi alcoolul, cafeaua, ciocolata, ceaiul negru şi

băuturile carbogazoase. Pe de altă parte, vegetalele sunt alcalinizante. Acestea includ şi câteva care sunt de fapt fructe: avocado, roşia, ardeiul, în timp ce ciupercile sunt o excepţie. Câteva fructe citrice nedulci sunt de asemenea bazice în organism, la fel cum sunt seminţele, nucile şi cerealele germinate. Cerealele sunt acidifiante, deşi câteva (meiul, hrişca, alacul) sunt numai foarte uşor acide. Alimentele în stare crudă sunt mai alcalinizante, în timp ce mâncarea gătită este mai acidifiantă.

Pentru menţinerea unui pH echilibrat în sânge şi ţesuturi, dieta trebuie să cuprindă cel puţin 70-80% alimente bazice, nu mai mult de 20-30% alimente acidifiante (şi cel puţin jumătate din cele 70-80% trebuie să fie în stare crudă). Acestea sunt măsurători *vizuale*, nu cantitative sau în calorii. Cu cât dieta este mai alcalină, cu atât mai rapide vor fi îmbunătăţirile. Spre deosebire de cunoscuta piramidă a alimentelor, care are un efect general acid, acest program vă va aduce înapoi la un pH bazic.

Fazele iniţiale ale programului (descrise în Partea a II-a) sunt cele mai restrictive. Indicaţiile de aici sunt esenţiale pentru întreţinere, o dată ce v-aţi adus organismul pe calea cea bună. Aceste principii generale le-am împărţit în două secţiuni: ce trebuie să mâncaţi şi ce trebuie să evitaţi, cu toate cauzele şi efectele. Mai întâi, vom privi la ceea ce trebuie să includeţi în dieta voastră: alimente bune şi alcalinizante, cum sunt legumele, proteinele de origine non-animală, alimente crude şi apă pură. Apoi vom discuta despre alimentele acide pe care trebuie să le evitaţi, cum sunt carnea, zahărul şi fermenţii.

CE TREBUIE SĂ MÂNCĂM

Legume

Legumele trebuie să reprezinte centrul dietei voastre, grosul oricărei mese pe care o luaţi, materia care să acopere cea mai mare parte din farfuria voastră. Oricum veţi vrea să le priviţi, aceste legume trebuie să fie noii voştri prieteni şi cei mai buni. Sunt alimentele cu cel mai scăzut conţinut de calorii, cu cel mai scăzut conţinut de zahăr şi cele mai hrănitoare alimente de pe planetă. În afară de asta, ele furnizează (aşa cum se va detalia mai jos) vitaminele şi mineralele, fibra, clorofila, enzimele, substanţele vegetale nutritive şi sărurile alcaline care reglează microorganismele şi micotoxinele lor. Cine ar putea cere mai mult?

Alegeţi o varietate cât mai mare de legume, majoritatea verzi. Iată de ce: legumele sunt o sursă excelentă de **săruri alcaline** care protejează împotriva dezvoltării în exces a microorganismelor şi a micotoxinelor asociate şi ajută la neutralizarea acizilor din sânge şi ţesuturi. În esenţă, cu cât mai multe, cu atât mai bine. Prospeţimea este esenţială şi preferabil să fie cultivate organic.

Culoarea verde a legumelor este dată de **clorofilă**. Eu o numesc sângele plantelor, deoarece structura sa moleculară şi componentele chimice sunt similare cu cele ale sângelui uman. Hemoglobina din sânge este formată din carbon, hidrogen, oxigen şi azot, grupate în jurul unui atom de fier. Clorofila este acelaşi lucru, cu excepţia faptului că atomul central este magneziu în loc de fier.

Clorofila ajută celulele sângelui să livreze oxigen în corp. Reduce de asemenea fixarea substanţelor cancerigene de ADN-ul din ficat şi alte organe. Dacă acestea nu sunt destule beneficii pentru voi, ţineţi minte că ea distruge depunerile de calciu – calculii pe care corpul îi creează pentru a neutraliza şi elimina excesul de acid.

Legumele şi în special legumele verzi au o densitate incredibilă de substanţe nutritive şi furnizează aproape toate **vitaminele, mineralele şi oligoelementele** de care aţi avea nevoie.

Legumele sunt pline de **fibre** care sunt esenţiale pentru dieta voastră. În afară de beneficiile cunoscute ale fibrei în reducerea riscului de cancer şi a altor probleme grave, studiile au arătat că fibra scade sensibil micotoxicitatea. Fibra acţionează ca un burete, absorbind acizii din corp. Acţionează şi ca o mătură, curăţând intestinele.

POVESTEA JULIEI

Doctor după doctor mi-au spus că nu voi reuşi niciodată să rămân însărcinată fără intervenţie medicală, din cauza unei deficienţe imunologice. După zece ani de tratamente de fertilizare, corpul meu era plin de medicamente pentru fertilitate şi înţepături de injecţii. Odată tratamentele întrerupte, eram un candidat cu şanse mari pentru cancer. A existat o soluţie şi pentru această problemă: anticoncepţionalele şi cercul vicios al oscilaţiilor hormonale. Şi cel mai rău dintre toate: tot nu aveam un copil.

Apoi am auzit despre programul *Miracolul pH*. Am simţit că am fost binecuvântată cu a doua şansă şi am început „să fac curăţenie în casă" – în propriul meu corp – utilizând alimentaţia sănătoasă pentru a şterge toate greşelile pe

care le făcusem de la douăzeci la treizeci şi ceva de ani. Înţelegerea modului cum funcţionează cu adevărat corpul meu mi-a dat puterea să controlez felul în care mă simţeam, ceea ce mi-a adus pace interioară şi încredere. Mai mult decât efectul fizic, am simţit în mine o schimbare spirituală. Părea că eul meu cândva depresiv, obosit şi preocupat a devenit o entitate plină de speranţe, energică şi liniştită. Lupta internă a fost înlocuită de sentimentul unui scop clar.

La câteva luni după ce am început acest program, m-am simţit uşor bolnavă şi am descoperit, spre completa mea surpriză şi bucurie, că eram însărcinată! A fost un şoc enorm pentru mine, având în vedere toate dificultăţile pe care le avusesem în trecut, să fiu însărcinată fără ca măcar să încerc. Copilul nostru minune, zburdalnicul nostru bebeluş „Verde" s-a născut anul trecut. Este o fetiţă fericită, sănătoasă, deşteaptă şi frumoasă! După şase luni de alăptare la sân, a început cu hrana solidă, pe care i-o prepar eu însămi, utilizând lapte de migdale, cereale organice şi legume (broccoli, varză, morcovi, ţelină, fasole verde, spanac, pătrunjel, coriandru, mărar), avocado, cartofi noi şi cartofi dulci. Îi place să ronţăie castraveţi şi ardei. Îi plac salatele pasate, cu zeamă de lămâie şi ulei de măsline. Ştiu că acest final fericit nu ar fi fost niciodată posibil fără noul nostru mod de viaţă.

Legumele sunt surse bogate de **enzime**, care sunt necesare pentru orice reacţie chimică din corpul uman. Sunt mii de enzime şi avem nevoie de toate pentru rezervele noastre de energie. Practic, cu cât ne consumăm mai repede rezervele, cu atât mai repede murim.

Pe lângă multe alte funcţii pe care le îndeplinesc, enzimele ajută la digestie. Diferite enzime sunt cerute în funcţie de alimentele ingerate, de tipul de aliment şi de modul în care acesta a fost procesat. Orice pot enzimele ingerate să înfăptuiască în legătură cu digestia înseamnă mai puţină activitate pentru enzimele digestive din corp. Conservarea acestui întreg potenţial poate determina creşterea energiei globale a organismului. În schimb, corpul poate produce mai multe enzime metabolice pentru a fi utilizate de organe şi ţesuturi pentru continuarea funcţiilor lor metabolice şi pentru a asigura reparaţiile asociate deteriorărilor cauzate de micotoxine.

Încălzirea (peste 48°C) distruge enzimele, de aceea trebuie să luaţi cât mai multe enzime din alimentele negătite – sau măcar cât mai puţin gătite posibil. Hrana gătită obligă organismul să producă toate enzimele necesare, creând un stres inutil şi consumând resursele necesare pentru alte sarcini.

RUMEGAŢI ŞI ASTA RONŢĂIŢI-O GÂNDITORI

În afară de a nu le distruge, cel mai bun lucru pe care puteţi să-l faceţi pentru a ajuta enzimele să-şi facă treaba este să mestecaţi foarte bine alimentele. Ideea este să beţi solidele şi să mestecaţi lichidele. Asta înseamnă să mestecaţi alimentele solide atât de mult încât să le daţi o consistenţă lichidă în gură şi să nu înghiţiţi lichidele fără a le amesteca împreună cu secreţiile din gură. Deşi procesul din urmă poate nu este prezentat în cărţile de maniere elegante, el dă procesului digestiv ajutorul necesar pentru a putea extrage din hrană tot ce este mai bun.

Trebuie să vă asiguraţi că muşcaţi îmbucături mici. Atunci când hrana solidă este mestecată aşa cum trebuie, ea îşi măreşte considerabil volumul. De aceea îmbucăturile iniţiale mari pot provoca înghiţirea prematură. Şi în sfârşit, opriţi-vă din mâncat înainte să simţiţi că sunteţi cu stomacul plin; daţi o şansă stomacului vostru să-şi dea seama că a mâncat destul.

Substanţele nutritive din plante (fitonutrienţi), sau substanţele fitochimice, după cum mai sunt cunoscute, sunt foarte active din punct de vedere biologic şi extrem de benefice. Există într-un număr şi o varietate impresionantă. Unele substanţe fitochimice dau culoarea plantelor, galben, oranj şi roşu la dovleacul de vară, morcovi şi ardei (iar clorofila dă culoarea verde, bineînţeles).

Aceşti fitonutrienţi ajută la prevenirea cancerului, scăderea colesterolului, vindecarea artritei şi osteoporozei, opreşte transformarea hormonilor în acizi şi altele. Unii argumentează că aceasta se face prin contracararea radicalilor liberi, dar adevărul e că, deşi efectele au fost observate, modul în care o fac este rar înţeles. Eu cred mai degrabă că secretul lor constă în capacitatea de a elimina microorganismele periculoase şi toxinele lor. Elementele vegetale nutritive leagă în general acizii (fie neutralizându-i, fie eliminându-i).

LUAŢI-VĂ LEGUMELE PROASPETE DE AICI!

Iată o listă, parţială, a unor legume excelente, de culoare galbenă şi verde închis. Mâncaţi-le în cantitate cât mai mare:

Sparanghel
Sfeclă

Broccoli
Varză de Bruxelles
Brusture (*Arctium lappa*)
Varză
Morcov
Conopidă
Ţelină
Castravete
Vinete
Usturoi
Dovlecel verde şi dovleac galben de vară
Fasole verde
Verdeţuri de toate tipurile (inclusiv spanac, frunze de muştar, varză creaţă din varietatea *Brassica oleracea*, salată, năsturel şi tulpini de sfeclă)
Bame
Ceapă
Pătrunjel
Păstârnac
Mazăre (proaspătă)
Ridichi
Ardei gras roşu şi galben şi verde
Gulie
Barba-caprei
Hasme (*Allium ascalonicum*)
Plante marine: nori, wakame şi hijiki
Germeni de cereale, de boabe sau seminţe
Napi
Castane de baltă (*Trapa natans*)

(Atâta timp cât prezentaţi simptome, lăsaţi-o uşor cu legumele care conţin multe zaharuri cum sunt morcovii, sfecla şi dovleacul de iarnă).

O grupă mare de fitonutrienţi o reprezintă bioflavonoidele, companionii solubili în apă ai vitaminei C, care se găsesc din belşug în regnul vegetal.

Ierburile

Beneficiile aduse de legume se dublează în cazul ierburilor.

Sunt sigur că deja aţi observat aici o potenţială problemă. De fapt, nu suntem erbivore. Ce ar trebui să faceţi – să păstraţi iarba după ce tundeţi peluza?

Nici o grijă. Deşi puteţi găsi iarbă de grâu în majoritatea magazinelor de produse naturiste sau mâncăruri aromatizate cu *Cymbopogon citratus* la restaurantele thailandeze, cam astea sunt toate ierburile comercializate pentru consumul uman. Dar ceea ce recomandăm este utilizarea unui supliment pentru doza de ierburi – fie să luaţi capsule de pulbere, fie, de preferat, să amestecaţi pulberea în apă pentru a obţine „o băutură verde". Voi intra mai mult în detalii în capitolele următoare, din moment ce suplimentele „verzi" nu sunt toate la fel. În esenţă, trebuie să căutaţi o varietate mare de ierburi (iarbă de grâu, iarbă de orz, iarbă de ovăz, pir, iarbă de kamut [*Triticum turgidum*], *Cymbopogon citratus* şi coada-calului) şi să evitaţi toate algele, ciupercile şi altele asemenea (pentru detalii, vezi „Ce trebuie evitat" la pag. 77).

Ierburile sunt incredibil de bogate în substanţe nutritive, chiar mai mult decât legumele, în general. (În definitiv, cum credeţi că se poate descurca o vacă?) De exemplu, iarba de grâu sau de orz este o sursă bună în special pentru clorofilă, clorofila este cea care îi conferă ierbii puterea de a ne regenera corpurile la nivel molecular şi celular. Ca să vă dau doar două exemple:

- Iarba de grâu conţine peste o sută de elemente nutritive, incluzând fiecare mineral identificat şi oligoelement şi fiecare vitamină din familia complexului B. Are unul dintre cele mai mari conţinuturi de provitamina A dintre toate alimentele şi este bogată în vitaminele C, E şi K. Sucul din iarbă de grâu conţine 25% proteină, un procentaj mai mare decât în carne, peşte, ouă, produse lactate sau fasole. În plus, are cantităţi mari dintr-o substanţă antifungică, antimicotoxică, numită laetril.
- Iarba de orz se mândreşte cu un conţinut de patru ori mai mare de tiamină (vitamina B1) decât cel din făina de grâu integrală şi de treizeci de ori mai mare decât cel din lapte. Are chiar mai multă vitamina C decât portocalele (de fapt, are de şapte ori mai multă vitamina C).

Plante cu conţinut redus de carbohidraţi

Carbohidraţii complecşi generează o cantitate mare de acid atunci când se descompun, de aceea nu trebuie să depăşească 20% din dieta voastră. Plantele pe care le alegeţi trebuie să fie deci, în principal, acelea cu mai puţini carbohidraţi (cum sunt legumele proaspete enumerate în caseta de la pag. 59 şi 60) şi va trebui să mâncaţi legume şi cereale în cantităţi limitate, deoarece au un conţinut mare de carbohidraţi complecşi.

Dietele cu 50% sau mai mult de carbohidraţi complecşi – care ar cuprinde o mulţime de diete fără grăsimi, vegetariene, aparent „perfecte" ca şi oficiala piramidă a alimentelor – furnizează un mediu favorabil pentru dezvoltarea în exces a microorganismelor chiar şi într-un tract intestinal sănătos. Carbohidraţii simpli – fructele, zahărul, făina albă – conduc chiar mai mult la dezvoltare excesivă, iar dieta americană tipică abundă în ele.

Legumele cu un conţinut ridicat de carbohidraţi, cum sunt cartofii, dovlecii de iarnă (nuci din specia *Juglans cinerea*, dovlecei) şi cartofii dulci pot fi consumate cu moderaţie. Când le mâncaţi, asiguraţi-vă că sunt proaspete, că n-au fost depozitate o perioadă lungă de timp şi verificaţi-le cu atenţie, să nu aibă pete de ciuperci (mai ales cartofii). Cartofii noi roşii sunt cea mai bună alegere din familia cartofului deoarece ei sunt cartofi din acel an. Cartofii din Idaho şi alţii pot avea *câţiva ani* în momentul în care ajung la voi, fiind depozitaţi în silozuri. Cartofii roşii sunt mai proaspeţi decât alţi cartofi (cu excepţia celor pe care-i culegeţi din propria voastră grădină), dar tot trebuie folosiţi cu măsură.

Dacă trăiam într-o lume ideală, aţi fi putut alege şi boabe proaspete (de tip fasole şi mazăre). Dar aproape toate cele vândute în magazine sunt uscate sau conservate – totuşi eu cumpăr boabe de soia congelate de la magazinul meu local de alimente sănătoase. Evitaţi fasolea la conserve, în orice caz, dar dacă alegeţi boabele, le lăsaţi la înmuiat şi le clătiţi bine, înainte de a le găti, le puteţi utiliza în cadrul celor 2% din dieta voastră. Fasolea are de fapt proprietăţi antifungice – chiar dacă găsiţi câteva boabe stricate, nu veţi vedea niciodată un sac întreg mucegăit, deci în cantităţi moderate, ea este o alegere bună. Amidonul din boabe este motivul principal pentru limitarea cantităţii. Cea mai bună alegere dintre toate este de a mânca fasole *germinată* (vezi pag. 72).

Majoritatea legumelor de tip fasole şi mazăre sunt în esenţă amidon: fasole lată, fasole pinto, fasole adzuki, fasole neagră, fasole albă, năut, mazăre, *Vigna unguiculata* şi fasole *Phaseolus chitrensis*. Două conţin în principal proteine şi de aceea este în regulă să le includem mai des: boabele de soia (în special *edamame*, proaspete şi întregi) şi lintea.

Cerealele pe care le mâncaţi trebuie şi ele să fie proaspete, nu păstrate în depozit. Căutaţi un furnizor care să vă asigure că luaţi cereale din acel sezon – cereale care nu au mai mult de trei luni de când au fost recoltate. Întrebaţi la magazinul vostru şi interesaţi-vă de furnizorii lor. Cerealele depozitate sunt pline de fungi şi micotoxinele lor (vezi pentru detalii „Ce trebuie evitat" la pag. 77). Cerealele formează acizi atunci când sunt descompuse, aşa că reduceţi cantitatea pe care o mâncaţi şi folosiţi numai din cele proaspete, organice. Cele mai bune sunt cele germinate (vezi pag. 72).

Cele mai obişnuite cereale cu carbohidraţi complecşi sunt cele mai mari generatoare de acid: făina şi orezul. (Ele formează şi mucus.) Acestea trebuie să rămână în limita celor 20% din dieta voastră. Porumbul trebuie şi el evitat (urmează mai multe despre aceasta). Pe de altă parte, ştirul, *Chenopodium quinoa* şi alacul sunt doar slab acide, iar meiul şi hrişca sunt slab alcaline, deci nu contribuie la formarea de mucus lipicios.

Există şi alte avantaje ale acestor cereale. Crupele de hrişcă (strict vorbind, hrişca este de fapt o sământă, dar e utilizată drept cereală) şi meiul sunt bogate în proteine şi se digeră lent, păstrând echilibrul zahărului din sânge. Alacul conţine mai multe proteine, grăsimi sănătoase şi fibră decât grâul. Alacul abundă de asemenea în mucopolizaharide – zaharuri complexe vitale care efectiv menţin corpul la un loc, lubrifiază articulaţiile şi susţin funcţia imunitară. Este de asemenea bogat în B17, care este o vitamină anticanceroasă.

Alimente crude

Deoarece gătitul distruge toate enzimele importante, cu cât mâncaţi mai multe legumele crude, cu atât mai bine. Căutaţi să aveţi *cel puţin* 40% (măsurate din ochi) din hrana voastră negătită – mergând până la 75-80%, pe măsură ce vă obişnuiţi cu acest program. Gândiţi-vă la salate. Salate mari, uriaşe. Într-o varietate infinită.

Alimentele crude conţin energie sau forţa vieţii (ele sunt „biogenice"), pe care v-o pot transfera vouă, în timp ce alimentele gătite sunt moarte.

Alimente organice, proaspete

Alimentele organice vă permit evitarea expunerii la pesticide şi la toate acele substanţe chimice care se găsesc în mod obişnuit în majoritatea produselor. Ele sunt de obicei mai nutritive, din moment ce solul (de unde îşi extrag plantele substanţele nutritive) este mai puţin sărăcit decât devine prin tratamentul brutal de la fermele standard. Un produs organic este cam cu 300% mai bogat în substanţe nutritive decât unul neorganic.

A mânca alimentele cât mai proaspete posibil este un alt element-cheie. Din minutul în care ceva este cules, substanţele nutritive încep să se degradeze. În mod ideal, am locui toţi într-o lume unde am putea să ne plimbăm prin grădinile noastre, ne-am culege alimentele, le-am prepara imediat şi ne-am aşeza să ne bucurăm de masă în decurs de o oră. Îmi dau seama că acest lucru nu este posibil pentru majoritatea dintre noi, în majoritatea timpului, dar pentru a obţine cât mai mult din ceea ce mâncaţi, căutaţi să vă apropiaţi cât puteţi de această experienţă.

Când nu puteţi alege un produs organic, luaţi cel mai proaspăt produs şi curăţaţi-l cu ajutorul produselor de curăţare pentru legume, disponibile în magazinele de hrană naturistă, sau înmuiaţi-le timp de zece până la cincisprezece minute în apă în care aţi adăugat clorit, ClO2 sau peroxid de hidrogen – clătiţi bine după aceea (15 picături la litru).

Apa

Capitolul 5 se ocupă de apă, în detaliu, dar mesajul principal merită repetat: multă apă – dar apă *pură*, curată – este absolut crucială pentru crearea unui pH sănătos şi a unui corp sănătos. Corpul este format în proporţie de 70% din apă – iar sângele şi mai mult de atât: 94% apă – şi trebuie să-l aprovizionăm cu o mulţime din acest component fundamental. Asta include şi alimentele care au conţinut mare de apă. Asta înseamnă – aţi ghicit – legume!

Proteine de origine non-animală

Iată o întrebare care ni se pune adesea: „De unde vă asiguraţi proteinele?" Întrebarea presupune, mai întâi, că proteina provine numai din carne, lactate şi ouă şi în al doilea rând, că a asigura destule proteine este întrucâtva dificil. Adevărul este că există o mulţime de proteine în plante. Şi dacă asiguraţi destule calorii pentru a fi sănătos, şi mâncaţi o varietate rezonabilă de alimente, ingeraţi şi destule proteine. Nu trebuie să mă credeţi pe cuvânt în acest sens: un studiu medical publicat în *Journal of the American Dietetic Association*, o publicaţie cu tendinţă foarte conservatoare, a analizat dietele unor consumatori de carne, ale unor vegetarieni care mănâncă în plus lactate şi ouă şi ale unor vegetarieni stricţi, aplicând criterii stricte pentru câtă proteină acoperă uşor necesităţile copiilor în creştere şi ale femeilor însărcinate. Nu numai că cele trei diete furnizau destule proteine, dar *toate* asigurau de fapt dublu faţă de necesar. Mesajul este că nimeni nu trebuie să se îngrijoreze că n-ar primi destule proteine. Dacă mâncaţi cantităţi normale dintr-un aliment rezonabil, veţi avea destule proteine.

Majoritatea oamenilor par să creadă că proteinele trebuie să provină din carne şi produse lactate. Chiar şi cei mai „iniţiaţi" în sănătatea alternativă au subscris mult timp la teoria conform căreia proteinele vegetale erau oarecum de categoria a doua şi necesitau „combinări" adecvate pentru a fi complete. Dar vegetalele conţin toţi aminoacizii (elementele constitutive ale proteinelor) de care are nevoie organismul. Nu orice vegetală îi conţine pe toţi, bineînţeles, dar dacă mâncaţi o varietate largă de vegetale, în special vegetale de culoare verde închis şi vegetale cu frunze de culoare verde închis, şi suplimentaţi cu ierburi, veţi avea destul din toţi aminoacizii esenţiali.

Organismul are o rezervă de aminoacizi liberi, care contribuie zilnic la formarea a aproape 70 g de proteină. Toţi avem aceste rezerve de proteine, aşa că doar dacă aveţi simptome specifice ale carenţei de proteine (pierderi de ţesut muscular, căderea părului, unghii casante), atunci puteţi fi siguri că nu ingeraţi destulă proteină.

Mâncăm peşte poate de două ori pe lună. În afară de asta, mâncăm tofu de câteva ori pe săptămână. Mâncăm des legume şi o mulţime de soiuri de nuci crude, seminţe şi boabe germinate, avocado, care au toate proteine de înaltă calitate şi se asimilează mai bine decât proteinele de origine animală. Restul de proteine de care avem nevoie le luăm din vegetale. Secretul asigurării corpului cu proteină este calitatea, *nu* cantitatea.

PROCENTAJUL DE CALORII PROVENITE DIN PROTEINELE DIN ALIMENTELE ALCALINIZANTE

Aliment	Calorii din proteine	Aliment	Calorii din proteine
Vegetale		**Fructe**	
Muguri de lucernă	40%	Avocado (California)	22%
Anghinare	29%	Avocado (Florida)	15%
Sparanghel	25%	Grepfrut	5%
Muguri de bambus	26%	Lămâie	13%
Tulpini de sfeclă	22%	Suc de lămâie	5%
Broccoli	49%	Tomate verzi	12%
Varză de Bruxelles	49%	Tomate roşii	18%
Varză chinezească	12%		
Varză roşie	20%	**Păstăi**	
Conopidă	27%	Năut	25%
Ţelină	10%	Linte	30%
Frunze de sfeclă	24%	Fasole de Lima, proaspătă	9%
Hasmă	18%	Muguri de *Vigna radiata*	38%
Varză creaţă (frunze)	48%	Fasole Navy	26%
Varză creaţă (tulpini)	36%	Mazăre verde proaspătă	6%
Năsturel	26%	Fasole roşie uscată	23%
Castravete	10%	Boabe de soia uscate	34%
Păpădie	27%	Soia proaspătă	11%
Vinete	12%	Germeni de soia	6%
Fenicul	28%	Tofu	43%
Usturoi	20%		
Varză creaţă (frunze)	60%	**Nuci şi seminţe**	
Praz	22%	Migdale	19%
Salată de Boston	12%	Nuci de Brazilia	14%
Salată, frunze verzi	42%	Alune de pădure	13%
Salată iceberg	27%	Seminţe de dovleac	29%
Salată cu frunze rare	13%	Seminţe de susan	19%
Tulpini de muştar	22%	Seminţe de floarea-soarelui	24%
Bame	24%	Seminţe de floarea-soarelui germinate	33%

Aliment	Calorii din proteine	Aliment	Calorii din proteine
Ceapă (verde)	15%	**Cereale**	
Pătrunjel	36%	Orz	10%
Ardei verde	12%	Mei	10%
Ardei roşu	14%	Orez brun	8%
Ardei roşu iute	13%	Grâu	17%
Ridichi	10%	Tărâţe de grâu	16%
Rubarbă	11%		
Alge marine, dulse (*Rhodymenia palmata*)	25%		
Spanac	49%		
Napi	30%		
Năsturel	22%		
Iarbă de grâu	25%		
Dovlecei	26%		

Soia

Soia reprezintă un adaos excelent la dieta voastră, ca sursă de proteină şi având o mare varietate de elemente nutritive. Boabele de soia conţin o mulţime de substanţe benefice:

- Izoflavona, un tip de fitoestrogen („estrogen vegetal"), ajută la prevenirea dezvoltării formelor de cancer dependente de hormoni, cum sunt cele de sân.
- Daidezeina, o izoflavonă specială, inhibă dezvoltarea cancerului. Susţine de asemenea diferenţierea celulară la animale – celulele canceroase fiind nediferenţiate.
- Genisteina este o enzimă care inhibă dezvoltarea tumorilor şi ajută la diferenţierea celulară. Studiile au arătat că ajută la blocarea dezvoltării celulelor cancerului de prostată şi ale cancerului de sân.
- Inhibitorii de proteaze (enzime) blochează acţiunea enzimelor care pot stimula dezvoltarea tumorii şi acţionează împotriva multor forme de cancer, inclusiv unele dintre cele mai comune – de colon, sân şi de ficat.

- Acidul fitic chelează micotoxinele care stimulează dezvoltarea tumorilor, legându-se de ele şi eliminându-le din corp. Studiile au arătat că el poate reduce numărul şi mărimea tumorilor la animalele de laborator hrănite cu micotoxine.
- Saponinele, după cum arată unele studii, scad riscul unor anumite forme de cancer, inclusiv cele de sân, prostată, stomac şi plămâni. (Saponinele se mai găsesc în năut şi ginseng.)
- Soia acţionează în prevenirea unor forme de cancer, protejează inima şi echilibrează hormonii.

Cea mai bună alegere o reprezintă mugurii de soia (vezi „Muguri", pag. 72) sau un supliment de muguri de soia (vezi Capitolul 10). Alte variante sunt boabele de soia, edamame, tofu, ulei de soia şi lecitina (un subprodus lichid sau sub formă de granule, putând fi utilizat în reţete culinare sau presărat în salate şi supe ori luat ca supliment). De obicei, laptele de soia *nu* este o alegere bună, din moment ce aproape toate tipurile conţin adaos de sirop de orez pentru a le îndulci, iar siropul fermentează şi creează mai multă aciditate. Laptele de soia neîndulcit este bun. Soia organică este cea mai bună şi întotdeauna prospeţimea este esenţială.

Recomand mugurii fără rezerve, dar boabele integrale sunt uşor acide, iar boabele de soia procesate necesită unele precauţii. În boabele de soia procesate, bobul intact este alterat – celulele distruse, stratul protector îndepărtat, ceea ce activează microenzimele inerente să înceapă să descompună ce se află în jurul lor. Şi bineînţeles, multe produse de soia (cum sunt crenvurştii de soia) sunt la fel de prelucrate şi procesate ca şi alimentele tip *junk food**. Mi-ar plăcea ca toţi să avem acces la tofu proaspăt oricând dorim, ca să o putem mânca în aceeaşi zi în care a fost produsă. Dar în realitatea curentă, cea mai bună alegere este să folosiţi o marcă ambalată care este datată, să o clătiţi bine şi să o utilizaţi cât mai repede posibil. Nu o lăsaţi să stea prea mult în frigider.

Ţinând cont de asta, tofu este o sursă foarte bună de proteină şi este mult mai bună pentru voi decât alimentele de origine animală sau lactatele. (Un studiu subliniază utilizarea de tofu ca fiind singurul factor asociat cu un risc scăzut al cancerului de prostată printre bărbaţii japonezi care

* În traducere, „hrană-gunoi", adică alimentele procesate, cu aditivi şi conservanţi (*n. tr.*).

trăiesc în Hawaii. Un alt studiu a evidenţiat o corelaţie strânsă între consumul de produse din soia şi un risc scăzut al cancerului de sân la femeile din China.) Tofu este un aliment bun pentru a face tranziţia spre o dietă vegetariană şi ocazional, ca parte a unei diete complete, echilibrate.

Pe de altă parte, trebuie să evitaţi produsele fermentate din soia, cum sunt miso*, tempeh** şi sosul de soia (vezi pag. 89).

Peşte oceanic (ocazional sau ca aliment de tranziţie)

Apa în care trăiesc peştii este plină de ciuperci, iar ei n-ar putea să supravieţuiască dacă nu ar fi fost rezistenţi la ele. Iar peştele este bogat în grăsimi omega-3 (acizi graşi esenţiali), proteine şi numeroase substanţe nutritive. Totuşi, peştele are aceleaşi proprietăţi ca toate alimentele de natură animală: nu conţine fibră şi formează acizi şi mucus aderent. Ţinând seama de toate acestea, peştele este totuşi o alegere bună pentru a face tranziţia spre o dietă vegetariană sau pentru a fi utilizat ocazional în contextul unei diete sănătoase (bazice).

Dacă alegeţi să mâncaţi peşte, trebuie să fie neapărat proaspăt. Dacă nu este pescuit recent, sau dacă are acel miros neplăcut, este deja alterat, aşa că trebuie să-l evitaţi. Trebuie să fiţi siguri că provine din ape nepoluate. Alegeţi somon, păstrăv, peştele *Lutjanus campechanus*, peşte-sabie şi ton pentru conţinutul ridicat în uleiuri omega-3, dar evitaţi total moluştele. Moluştele sunt adevăraţi gunoieri, ele mănâncă orice, inclusiv excrementele altor peşti. Drept consecinţă, sunt pline de toxine. Evitaţi peştele uscat, care este utilizat în multe mâncăruri asiatice, mai ales în supe, deoarece conţine fungi şi micotoxine. (Deşi FDA*** a anunţat recent că peştele-sabie şi tonul pot conţine doze mari de mercur şi ar trebui deci evitaţi sau consumaţi în cantitate mai mică, cel puţin de către femeile aflate la vârsta când pot avea copii, eu cred că uleiurile bune pe care le luaţi din aceşti peşti compensează de departe orice risc al intoxicării cu mercur. În plus, urmând programul din această carte, cantitatea de peşte pe care o veţi mânca este limitată.)

* miso – pastă de fasole soia fermentată, cu sare, folosită la condimentarea supelor şi sosurilor (*n. r.*).

** tempeh – prăjitură făcută din soia fermentată (*n. r.*).

*** Food and Drug Administration, agenţia americană care controlează regimul alimentelor şi medicamentelor (*n. tr.*).

SPORTIVII VERZI

Facem multă mişcare – alergăm, ridicăm greutăţi şi mergem şi ne plimbăm în fiecare zi şi ne bazăm pe acest program pentru a ne ajuta. Alcalinizarea măreşte performanţele sportive, creând putere şi muşchi şi furnizând şi energie pură. Aşa că *Miracolul pH* poate fi literalmente salvatorul oamenilor bolnavi, dar constituie o binefacere chiar şi pentru cei mai sănătoşi şi în formă dintre noi. Va face bine oricui, dar în primul rând vă va feri de îmbolnăviri şi vă va menţine în forma cea mai bună, din punct de vedere fizic.

Am observat rezultatele pe noi înşine, bineînţeles, dar la un nivel mai obiectiv am văzut rezultatele la toate tipurile de sportivi. Am sfătuit doi practicanţi de biatlon care se antrenau pentru Olimpiada din 2002 să se concentreze pe vegetale; unul dintre ei a câştigat recent locul trei într-o competiţie europeană (europenii domină acest sport). Când ne-a solicitat ajutorul, el avea probleme chiar şi să ajungă la finiş la unele competiţii! Lucrăm de asemenea cu cea mai bună echipă de fotbal din Trinidad, care utilizează pulbere concentrată de vegetale pentru a-şi asigura combustibilul în timpul meciurilor internaţionale. Am trecut pe acest program şi echipa de gimnastică din West Point (vor urma amănunte mai departe).

Dar cel care ne-a uimit într-adevăr este Stu Mittleman. În vara lui 2000, Stu a alergat din San Diego la New York City în cincizeci şi şase de zile (alergând aproximativ *două maratoane* zilnic). Şi a făcut-o întărit de alimentele alcaline, suplimente adecvate şi „băutura verde" zilnică (de fapt, mai multe băuturi verzi zilnice). El mai deţine şi recordul lumii la alergarea pe distanţe lungi: dacă doriţi să îl depăşiţi, va trebui să faceţi mai mult de 1600 km în treisprezece zile sau aproximativ *trei* maratoane zilnic.

Mănâncă peşte aproape o dată la două zile şi din când în când şi câte o friptură. Dar în cea mai mare parte a timpului, Stu este personificarea *Miracolului pH*. Vegetalele reprezintă de departe cea mai mare parte din dieta sa.

Nu trebuie să ajungeţi la această extremă pentru a experimenta cum poate îmbunătăţi programul *Miracolul pH* capacităţile voastre sportive, deşi noi credem că este destul de stimulator de ştiut ce poate face chiar şi în acest domeniu. Este important de observat că vorba despre o monedă cu două feţe: gimnastica în sine accelerează procesul limfatic (asta înseamnă a transpira), vă scapă de acizii în exces şi de reziduuri prin acest important al „treilea rinichi" – pielea. Astfel: programul este bun pentru mişcare; mişcarea este bună pentru program.

Acum ceva despre acei gimnaşti. Aici avem ceva mult mai mult decât doar o dovadă anecdotică. Nu contează cât de impresionant este Stu, el fiind doar încă un tip care face acest lucru. Dar la West Point, eu (Rob) am reuşit să fac un studiu controlat. Am împărţit cei unsprezece gimnaşti din colegiul Armatei în două grupe (A şi B) şi am dat uneia dintre ele (A) pulbere verde concentrată şi picături pH adăugate la apa băută zilnic. (Am dat de asemenea fiecăruia să poarte un pandantiv special pentru a diminua efectele negative ale frecvenţei electromagnetice, EMF.) Grupa B a băut doar apă plată (şi a purtat un pandantiv placebo). Dietele lor au fost aceleaşi şi nu au fost alte modificări în stilul lor de viaţă.

De-a lungul sezonului, antrenorul lor a ţinut o statistică a rezultatelor fiecărui gimnast de la toate întâlnirile, la toate cele şase evenimente (exerciţii la sol, sărituri, bară, la paralele, cal şi inele), notând numărul de exerciţii încheiate şi numărul de exerciţii reuşite cu succes. Cei cinci gimnaşti competitori din grupa A care luau suplimente au reuşit cu succes la 66% din toate exerciţiile. Ceilalţi şase, din grupa B, au atins 38%. Grupa A a depăşit grupa B cu aproape 100%! Şi asta doar cu un adaos de băutură verde şi picături pH şi un pandantiv – nici măcar cu programul complet de *Miracol pH*.

În plus, deşi este ceva mult mai subiectiv, cred că merită subliniat că grupa A de gimnaşti a prezentat creşteri de putere şi rezistenţă, timpi mai mari de antrenament, atitudini îmbunătăţite faţă de exerciţiile suplimentare şi cel mai important dintre toate, timp *mai scurt* de recuperare după exerciţiile suplimentare, comparativ cu colegii lor din grupa B şi cu ei înşişi la începutul stagiunii.

Am luat de asemenea probe de sânge de la toţi gimnaştii şi am aflat că sângele participanţilor din grupa A era semnificativ mai sănătos şi mai puternic decât cel al celor din grupa B.

Grăsimi esenţiale

Una dintre cele mai periculoase dintre dietele ciudate din zilele noastre este obsesia „fără grăsime". Grăsimile joacă un rol crucial în corpurile noastre şi a le elimina total înseamnă a ne expune organismul unor carenţe nutriţionale şi degenerescenţei provenite din acestea. Secretul este să folosim grăsimi *sănătoase*, nu grăsimile saturate (mai ales), varietăţi care înfundă arterele, varietăţi nenutritive pe care majoritatea americanilor le mănâncă, şi uleiurile „parţial hidrogenate" (uleiuri lichide modificate chimic în grăsimi solide). Aproximativ 20% din caloriile noastre ar trebui să provină din aceste grăsimi sănătoase.

Acizii graşi esenţiali sunt cei de care are nevoie organismul vostru. Ei sunt esenţiali, vitali pentru o sănătate bună. Ei reprezintă elementele constitutive din grăsimi, care întăresc pereţii celulelor. Grăsimile polinesaturate ca uleiul de in, de limba-mielului, de luminiţă, de seminţe de struguri şi cânepă construiesc membrane celulare, produc hormoni, leagă şi elimină acizi. Majoritatea uleiurilor conţin atât grăsimi

mononesaturate, cât şi polinesaturate, iar cele care sunt predominant mononesaturate, ca uleiul de măsline (ca şi cel de nuci crude şi avocado), sunt de asemenea benefice. Sunt utilizate pentru energia celulară, însemnând că organismele noastre funcţionează pe baza lor în locul zahărului, atunci când în sfârşit ne echilibrăm.

Acizii graşi esenţiali întăresc imunitatea celulară, ung articulaţiile, izolează corpul împotriva pierderilor de căldură, furnizează energie şi sunt utilizaţi pentru producerea prostaglandinelor care protejează împotriva bolilor de inimă, a infarctului, a hipertensiunii, a arteriosclerozei şi a cheagurilor sanguine şi sunt necesare pentru un metabolism energetic şi imunitate. Acizii graşi esenţiali pot fi de folos şi în vindecarea artritelor şi astmului, sindromului premenstrual, alergiilor, a problemelor tenului şi a unor tulburări de comportament, ca şi la îmbunătăţirea funcţionării creierului.

Nucile, seminţele şi avocado sunt toate surse de grăsimi sănătoase, incluzând „omega-3" şi „omega-6" de care trebuie să fi auzit (numite câteodată „uleiuri de peşte" deoarece peştele este o altă sursă, dacă nu sunteţi vegetarieni). Cele mai mari concentraţii de acizi graşi esenţiali se găsesc în uleiul de seminţe de in, în uleiul de limba-mielului şi în cel de cânepă. Căutaţi uleiurile obţinute prin *presare la rece*, extrase şi ambalate fără a fi încălzite. Şi nici voi să nu le încingeţi! Adăugaţi-le la legume după ce acestea au fost încălzite sau fierte în abur, sau faceţi un sos de salată aromat prin simpla amestecare cu suc de lămâie şi mirodenii. Feriţi-vă de uleiurile râncede. Cumpăraţi numai cât vă trebuie pentru consum rapid, păstraţi-le în containere închise la culoare şi în locuri întunecoase şi utilizaţi-le numai dacă au miros proaspăt.

Muguri

Plini de vitamine, minerale şi proteine complete, mugurii sunt poate cea mai bună hrană pe care o puteţi mânca. Sunt alimente din plante vii, biogenice, asta însemnând că vă pot transfera vouă energia lor vitală! Seminţele devin mai alcaline când germinează, iar mugurii sunt plini de enzime.

În procesul de germinare, hormonii din plante sunt activaţi, proteinele sunt predigerate în aminoacizi esenţiali, care acţionează mai uşor în corpul uman, grăsimile sunt descompuse în acizi graşi mai uşor asimilabili iar amidonul este descompus în zaharuri vegetale mai uşor asimilabile, Corpul are nevoie de *ceva* zahăr, dar nu de zaharurile dure care distrug pancreasul şi consumă rezervele de energie!

Mugurii – şi nucile şi seminţele înmuiate – sunt alcalinizanţi, generatori de viaţă, revitalizanţi, alimente de înaltă energie. Sunt bogaţi în enzime, proteine complete predigerate, minerale sub formă de complecşi chelaţi, acizi nucleici şi vitamina B12. Hormonii plantelor sunt activaţi, amidonul lor se descompune în zaharuri vegetale uşor asimilabile, proteinele sunt prelucrate în aminoacizi liberi, uşor de asimilat, iar grăsimile lor se transformă în acizi graşi solubili. Conţinutul lor nutritiv creşte vertiginos: conţinutul în biotină creşte cu 50% prin germinare, vitamina B5 cu 200%, B6 cu 500%, acidul folic cu 600%, iar riboflavina (B2) cu 1300%!

Poate că vă gândiţi la muguri doar ca mugurii familiari de fasole şi lucernă. Dar mugurii ieşiţi din aproape orice bob, cereală sau seminţe sunt sănătoşi şi delicioşi. Ca să vă dăm câteva exemple, ne plac mugurii de fasole mung, mugurii de năut, mugurii de linte verde, mugurii de susan, mugurii de floarea-soarelui, mugurii de hrişcă şi mugurii de grâu. După cum am mai spus, cea mai bună formă de soia este cea germinată. De fapt, e modul ideal de a mânca toate legumele. Germinate, ele sunt mult mai uşor de digerat şi nu vor da gaze intestinale, aşa cum se întâmplă când se utilizează coapte şi gătite. Deşi mugurii sunt disponibili în magazinele cu alimente naturiste, dacă vi-i creşteţi singuri vă asiguraţi prospeţimea absolută şi maximum de energie vitală. Mugurii sunt uşor de crescut în propria voastră bucătărie, în orice anotimp, asigurându-vă produse organice proaspete tot anul. (Mai multe despre cum se face aceasta, în Capitolul 11.)

Ierburi şi mirodenii

Ierburile şi mirodeniile vă furnizează atât aromă, cât şi nutriţie. Ceaiurile de plante pot fi de asemenea benefice. Din nou prospeţimea reprezintă cheia: ierburile şi mirodeniile pot mucegăi în timpul procesării (uscării) şi al depozitării.

Sucuri

Deşi pierdeţi beneficiile fibrei, sucurile sporesc toate celelalte beneficii ale vegetalelor şi ierburilor. (Totuşi, ar trebui să evitaţi sucul de fructe. Detalii mai târziu, în acest capitol.) Când „beţi vegetalele", organismul primeşte o concentraţie mai mare de săruri alcaline uşor de folosit, vitamine, minerale, clorofilă şi enzime, şi le poate asimila mai uşor şi mai rapid.

Sucul din vegetale verzi este puternic alcalinizant. Dacă aveţi ceva simptome trebuie să vă limitaţi cantitatea de suc de sfeclă şi de morcovi pe care o folosiţi, deoarece sunt aşa dulci din cauza conţinutului ridicat în zahăr (11% şi respectiv 13%). Morcovii sunt în general alcalinizanţi, dar fiind atât de concentraţi în forma de suc, pot să adauge în timp rapid o cantitate prea mare de zahăr.

Deşi din punct de vedere tehnic nu sunt sucuri, aş vrea să menţionez aici şi ciorbele de legume, din moment ce şi ele sunt atât de alcalinizante, în special cele cu castraveţi, ceapă şi usturoi. Puteţi să le faceţi singuri sau să le cumpăraţi gata pregătite (verificaţi doar ca să fiţi siguri că nu conţin conservanţi şi drojdie).

Lămâi, lămâi verzi şi grepfrut

Deşi trebuie să evitaţi aproape toate fructele (vezi detalii mai departe în capitol), lămâia, lămâia verde şi grepfrutul (nedulce) sunt de fapt benefice. (De obicei, grepfrutul alb este mai puţin dulce decât cel roz, dar numai gustul este cel mai bun indicator pentru cât de dulce este.) Fructul în sine nu este nesănătos – de fapt majoritatea fructelor sunt bogate în substanţe nutritive, dar zahărul conţine fermenţi ca orice alt zahăr, dându-vă peste cap organismul. Este crucial să evitaţi cu stricteţe fructele când vă apucaţi de acest program, deşi, o dată ce sunteţi din nou echilibraţi, corpul vostru va fi capabil să tolereze o bucată de fruct proaspăt, de sezon, din când în când, ca un răsfăţ.

Deşi lămâia, lămâia vede şi grepfrutul sunt din punct de vedere chimic acide, testele mele au arătat că, atunci când ele sunt metabolizate în corp, au de fapt un efect alcalinizant. Conţin foarte puţin zahăr (lămâia şi lămâia verde conţin 3%, grepfrutul nedulce conţine 5%). Şi au un conţinut mare de oxigen. Amintiţi-vă, microorganismele nu se simt bine în prezenţa oxigenului, aşadar aceste alimente previn dezvoltarea în exces a microorganismelor.

Stoarceţi de-a lungul zilei lămâie sau lămâie verde proaspătă în apa voastră purificată – şi mai ales înainte de culcare. Nu luaţi lămâie sau lămâie verde cu o jumătate de oră înainte de masă sau zece minute după ce aţi terminat de mâncat. Este bine să beţi cu o oră înainte de a mânca şi apoi aşteptaţi până când a avut loc digestia pentru a bea din nou.

Roşii şi avocado

Roşiile şi avocado sunt de asemenea opţiuni vegetale bune (deşi ele sunt de fapt fructe), deoarece mâncate crude sunt alcalinizante. (Atunci când sunt gătite, roşiile devin uşor formatoare de acid.) Ambele au conţinut mic de zahăr (avocado – 2%, roşiile – 3%). Avocado e bogat în grăsimi mononesaturate şi este o sursă bună de proteine, deci şi o sursă bună de combustibil. Şi conţin mai mult potasiu decât bananele şi mult mai puţin zahăr.

pH-ul ALIMENTELOR

Urmează o listă a alimentelor obişnuite cu potenţialele relative, aproximative de aciditate (-) sau alcalinitate (+), prezente în 25 g de aliment.*

Legume şi fructe cu conţinut scăzut de zahăr	
Mazăre matură	+0,5
Sparanghel	+1,1
Anghinare	+1,3
Tătănească	+1,5
Varză verde, de martie	+2,0
Salată	+2,2
Ceapă	+3,0
Ridichi albe (de primăvară)	+3,1
Rutabaga (*Brassica napobrassica*)	+3,1
Varză albă	+3,3
Varză verde, de decembrie	+4,0
Varză de Savoia	+4,5
Lăptuci	+4,8

Cereale şi legume organice nedepozitate	
Orez brun	-12,5
Grâu	-10,1
Crupe hrişcă	-0,5
Mei	-0,5
Alac	-0,5
Linte	+0,6
Făină de soia	+2,5
Tofu	+3,2
Fasole de Lima	+12,0
Boabe de soia proaspete	+12,0
Fasole albă	+12,1
Soia granulată (boabe de soia măcinate şi gătite)	+12,8
Boabe de soia înmuiate şi uscate în aer	+26,5

* Noţiunea de pH (concentraţia ionilor de hidroniu) este universal folosită ca măsură a acidităţii sau alcalinităţii unei soluţii. pH-ul reprezintă valori exponenţiale de la 1 la 14 (1 acid, 14 bazic, 7 fiind valoarea unei soluţii neutre) şi nu are nici o legătură cu valorile prezentate în acest tabel. Autorii anunţă în subtitlu că prezintă pH-ul alimentelor, dar în continuare folosesc o scală convenţională proprie, pe care nu o definesc. Această observaţie este valabilă şi pentru tabelele asemănătoare următoare (*n. tr.*).

Mazăre proaspătă	+5,1
Gulie	+5,1
Dovlecei	+5,7
Varză roşie	+6,3
Tulpini de rubarbă	+6,3
Hrean	+6,8
Praz (partea albă)	+7,2
Năsturel	+7,7
Spanac de martie	+8,0
Rapiţă	+8,0
Lămâie verde	+8,2
Arpagic	+8,3
Morcovi	+9,5
Lămâie	+9,9
Fasole verde	+11,2
Sfeclă roşie proaspătă	+11,3
Măcriş	+11,5
Spanac (altul decât cel de martie)	+13,1
Usturoi	+13,2
Ţelină	+13,3
Roşii	+13,3
Marulă proaspătă	+14,1
Andive proaspete	+14,5
Avocado	+15,6
Ridichi roşii	+16,7
Piper de Cayenne	+18,8
Pipirig	+21,7
Pir pădureţ	+22,6
Păpădie	+22,7
Iarbă de kamut	+27,6
Iarbă de orz	+28,7
Muguri de soia	+29,5
Seminţe de ridichi germinate	+28,4
Seminţe de chia (*Salvia columbariae*) germinate	+28,5
Iarbă de lucernă	+29,3
Castravete proaspăt	+31,5
Iarbă de grâu	+33,8
Ridichi negre de vară	+39,4

Lecitină de soia, pură	+38,0
Nuci şi seminţe	
Crupe de hrişcă	-11,4
Nuci	-8,0
Seminţe de dovleac	-5,6
Seminţe de floarea-soarelui	-5,4
Nuci Macadamia	-3,2
Alune de pădure	-2,0
Seminţe de in	-1,3
Nuci de Brazilia	-0,5
Seminţe de susan	+0,5
Seminţe de chimen	+1,1
Seminţe de fenicul	+1,3
Migdale	+3,6
Grăsimi (uleiuri proaspete, obţinute prin presare la rece)	
Ulei de floarea-soarelui	-6,7
Unt topit	-1,6
Lapte de cocos	-1,5
Ulei de măsline	+1,0
Ulei de limba-mielului	+3,2
Ulei de in	+3,5
Ulei de luminiţă	+4,1
Lipide de origine marină	+4,7
Apă	
Apă distilată	(neutră)
Suc proaspăt de cocos	+9,04
Peşte	
Peşte de apă curgătoare	-11,8

CE TREBUIE EVITAT

Zahărul

Zahărul hrăneşte microorganismele negative aşa cum benzina întreţine focul. Microorganismelor le plac toate formele de zahăr (zahărul alb, zahărul brun, zahărul şi siropurile obţinute din prelucrarea sfeclei, trestiei şi porumbului, sirop de arţar, miere, melasă, zaharoză, fructoză, maltoză, lactoză, glucoză, manitol, sorbitol, galactoză, monozaharide, zahăr de curmale, bomboane, sucuri, patiserie, îngheţată, ciocolată, roşcove şi da, chiar şi zaharurile „naturale" din fructe), în special cele care provoacă o creştere rapidă a concentraţiei zahărului din sânge (zahărul din trestie şi din porumb). Orice brutar ştie ce se întâmplă cu drojdia când se adaugă zahăr în aluat – drojdia fermentează zaharurile, determinând creşterea pâinii.

Cu cât microorganismele periculoase primesc mai mult zahăr, cu atât mai repede se vor reproduce, şi cu cât se reproduc mai repede, cu atât ele descompun şi fac să fermenteze organismul din interior. Eliminaţi zaharurile.

După cum s-a mai spus, corpul are nevoie de *nişte* zahăr, dar aceste zaharuri dure solicită excesiv organismul. Mai bune sunt zaharurile mai blânde din vegetale, pe care organele noastre sunt mult mai pregătite să le manipuleze. Urmărind acest program, veţi primi o mulţime din ceea ce aveţi nevoie în această privinţă.

Asiguraţi-vă să nu înlocuiţi zahărul cu îndulcitori artificiali, care sunt la fel de răi sau mai răi (vezi pag. 91). Dacă aveţi nevoie să îndulciţi ceva, gândiţi-vă la plante din familia stevia* sau la cicoare, pe care le găsiţi în magazinele de produse naturiste.

Carbohidraţii simpli

Înseamnă cam acelaşi lucru cu ce s-a spus mai sus, deoarece carbohidraţii sunt zaharuri şi provoacă aceleaşi probleme. Această categorie include făina albă (şi orice este făcut din ea, de exemplu pâinea şi pastele), orezul alb, porumbul (pe care oricum ar trebui să-l evitaţi din cauza conţinutului în ciuperci) şi cartofii.

* stevia – plantă originară din Paraguay, folosită tradiţional ca îndulcitor (*n. r.*).

Chiar şi carbohidraţii complecşi trebuie limitaţi (sau eliminaţi temporar, vezi Capitolul 8, Purificarea), mai ales dacă aveţi simptome grave, deoarece carbohidraţii complecşi se descompun în cei simpli – sau în zaharuri complexe – şi de aici direct în glucoză: zahăr.

Alimentele procesate şi rafinate

Trebuie să scăpaţi de „junk food" (îmi displace chiar şi s-o calific drept hrană!). Da, asta înseamnă cartofi prăjiţi, prăjituri, gogoşi şi altele (la nesfârşit), absolut orice cumpăraţi de la restaurantele fast food. Dar include de asemenea multe alimente pentru care nu v-aţi fi făcut probleme înainte, cum ar fi cina congelată cu conţinut redus de calorii pe care aţi luat-o aseară, burrito congelat sau supa din conservă. Toate acestea sunt rafinate şi procesate la maximum, iar substanţele nutritive conţinute iniţial sunt distruse prin procesare, chiar şi în produsele aşa-numite „îmbogăţite". În plus, sunt pline de zahăr, sare, coloranţi artificiali şi arome, aditivi, conservanţi şi unt, margarină sau ulei hidrogenat sau parţial hidrogenat (solidificat) şi deficiente în fibră. Bineînţeles că sunt acidifiante.

Fructele

Deşi fructele conţin multe vitamine şi minerale şi sunt bogate în fibră, sunt şi pline de zahăr. (Ananasul conţine 28%, bananele – 25%, pepenele galben – 21%, mango – 18%, merele – 15%, portocalele şi cireşele – 12%, căpşunile – 11% iar pepenele verde – 9%, pentru a da numai câteva exemple.) În ciuda a ceea ce afirmă unii nutriţionişti, în organismul nostru nu se face o diferenţă între zaharurile „naturale" şi alt tip de zahăr. Zahărul este zahăr, nu contează că este miere, jeleu, sirop de arţar, o boabă de zmeură sau o felie de pepene. Microorganismelor le place zahărul în orice formă şi îl vor fermenta în alcool şi alte micotoxine şi vor crea un mediu acid în corpul vostru. Cu excepţia lămâii, a lămâii verzi şi ocazional a grepfrutului nedulce, care s-au dovedit a fi bazice, fructele trebuie evitate pentru a avea un echilibru sănătos al organismului. Puteţi asigura toate aceste beneficii nutriţionale din legume, fără partea de efecte negative. O dată echilibraţi, o porţie mică de fructe proaspete, de sezon, mâncate separat, poate constitui un mic răsfăţ.

Apropo, iată un mic secret care arată de ce fructele devin mai dulci pe măsură ce se coc: carbohidraţii complecşi fermentează transformându-se în unii simpli şi mai dulci, care fermentează şi mai mult, pe măsură ce

fermenţii evoluează şi fructul se transformă de fapt în alcool şi mucegai – practic, putrezind. Apetisant, nu?

Sucul de fructe este şi mai rău, deoarece zaharurile sunt mai concentrate (iar fibra se pierde). Cele mai multe sunt procesate şi pasteurizate, şi aproape întotdeauna sunt făcute din fructe de calitatea a doua – cele care erau prea lovite, murdare sau stricate pentru a fi vândute întregi – şi deja contaminate cu microorganisme periculoase şi micotoxine.

pH-ul FRUCTELOR

Urmează o listă cu fructele comune şi potenţialul lor relativ de aciditate (-) sau alcalinitate (+), conţinut în 25 g de aliment.

Măceşe	-15,5	Căpşuni	-5,4
Ananas	-12,6	Afine	-5,3
Mandarine	-11,5	Zmeură	-5,1
Banane coapte	-10,1	Prune galbene	-4,9
Pere	-9,9	Prune italieneşti	-4,9
Piersici	-9,7	Curmale	-4,7
Caise	-9,5	Cireşe	-3,6
Papaia	-9,4	Pepene galben	-2,5
Portocale	-9,2	Stafide roşii	-2,4
Mango	-8,7	Pulbere de smochine	-2,4
Mandarine	-8,5	Grepfrut	-1,7
Stafide	-8,2	Pepene verde	-1,0
Agrişe coapte	-7,7	Nucă de cocos, proaspătă	+0,5
Struguri copţi	-7,6	Vişine	+3,5
Merişor	-7,0	Banane necoapte	+4,8
Stafide negre	-6,1		

Produse lactate

Ca multe alimente de origine animală, produsele lactate conţin hormoni şi reziduuri de pesticide, microorganisme, micotoxine şi grăsimi saturate. Colac peste pupăză, zahărul din lapte (lactoza) se transformă ca orice zahăr şi hrăneşte microorganismele periculoase. Vacile de lapte se hrănesc cu cereale depozitate şi îmbibate cu hormoni şi antibiotice obţinute

din ciuperci, care apoi se concentrează în lapte. Apoi şi brânza şi iaurtul sunt obţinute prin fermentaţie. Iar lactatele sunt lideri între toate alimentele formatoare de mucus. Sunt foarte mari formatoare de acid. Pot creşte riscul de cancer, inclusiv cel ovarian şi uterin. În plus, pasteurizarea distruge enzimele benefice pe care laptele le conţine iniţial. Iar pasteurizarea nici măcar nu are efect! Cu timpul, laptele pasteurizat va mucegăi şi va mirosi, în timp ce laptele „crud" se acreşte în mod natural şi rămâne comestibil.

Cu aceste recomandări, puteţi vedea de ce toate produsele lactate trebuie eliminate din dieta voastră. Încercaţi laptele de soia, de migdale sau de orez, ca alternative (totuşi aveţi grijă să le evitaţi pe cele cu adaos de zahăr, care sunt majoritare). Dacă trebuie să beţi lapte, folosiţi laptele neprocesat de capră, de la capre hrănite organic. Acesta conţine acid caprilic, antifungic.

Nu contează de câte ori vi s-a spus de către profesori şi părinţi să vă beţi laptele – fără a mai pomeni de reclamele cu copii având mustăţi de la lapte, ideea că produsele lactate sunt sănătoase este exagerare pură – un mit cultural. Chiar dacă vacile au trăit într-un fel de paradis bovin şi au produs laptele perfect, hai s-o spunem: laptele pur şi simplu nu este un aliment uman. Este destinat pentru viţei, ale căror necesităţi sunt destul de diferite de cele ale oamenilor. Laptele este plin de componente fără folos pentru noi, care trebuie ori să fie convertite pentru a fi folosite (uzând resursele organismului nostru în cursul acestui proces), ori eliminate ca toxine. Nici o altă specie animală nu mai bea lapte după ce se termină alăptarea – şi în nici un caz de la alte specii!

Laptele este doar începutul problemei. Luaţi în considerare că trebuie 10 litri de lapte pentru a face 1 kg de brânză tip caşcaval, 12 litri pentru a face 1 kg de îngheţată şi peste 21 de litri pentru a face 1 kg de unt. Amintiţi-vă că este nevoie de 20 de părţi de alcalinitate pentru a neutraliza o parte de aciditate, imaginaţi-vă cât ar fi necesar pentru a contracara efectele unei surse atât de concentrate de acid! Dacă ar trebui 20 de căni de ceva alcalin pentru a neutraliza o cană de lapte (deja destul de rău, nu credeţi?), veţi avea nevoie de 12 ori mai mult – 240 de căni sau 60 de litri! – pentru a neutraliza o cană de îngheţată.

Nu e de mirare că atât de multă lume are atâtea probleme cu lactatele. Nu e de mirare că atât de multă lume suferă de osteoporoză în timp ce mănâncă totuşi atâtea lactate. Nu e de mirare că atâta lume are reacţii alergice la produsele lactate sau nu tolerează lactoza. Nu e de mirare că oamenii pot să se îngraşe rapid cu produse lactate şi pot să slăbească atât

de rapid când renunţă la aceste alimente foarte concentrate. Ele sunt prea concentrate şi prea acide în fluxul sanguin.

DAR CALCIUL?

Ne-am pus adesea această problemă. Este adevărat că acest element, calciul, este vital pentru multe funcţii din corp, dar marota de a acumula doze imense – prin cantităţi mari de lactate şi suplimente alimentare – se bazează pe o înţelegere greşită a modului în care organismul îl utilizează. Multă lume îşi face griji – *total inutil* – că dacă sunt eliminate produsele din lapte dieta aceasta va cauza carenţe de calciu.

Adevărul este că toate vegetalele verzi, cu frunze, şi ierburile sunt inevitabil bogate în calciu (ca şi în fier, magneziu, vitamina C şi multe din vitaminele B, dar aceasta este o altă poveste), la fel cum sunt ţelina, conopida, bamele, ceapa, fasolea verde, avocado, fasolea neagră, năutul, tofu, migdalele, alunele de pădure şi seminţele de susan. Pe scurt, obţineţi destul calciu urmând o dietă care seamănă cu cea descrisă în această carte. Când suntem întrebaţi de unde ne asigurăm calciul, adesea răspundem cu o întrebare: De unde îşi ia calciul vaca?

Este de asemenea important de evaluat de cât de mult calciu este nevoie cu adevărat pentru a-ţi menţine sănătatea oaselor şi a organismului. Pentru a face aceasta, trebuie să înţelegeţi că unul dintre lucrurile pe care le face în corp este să neutralizeze acidul creat prin ingerarea proteinei animale. Când mâncaţi aceste alimente acide, corpul încearcă să revină la starea lui alcalină prin singurul mod în care poate – luând calciu din oasele voastre dacă nu este prezent destul în alimentele pentru a face acest lucru. De asemenea rinichii voştri vă jefuiesc calciul din oase pentru a elimina excesul de azot care se află în proteinele de origine animală.

Recomandările obişnuite, şi anume 1000 mg sau mai mult de calciu pe zi, presupun o dietă americană obişnuită – care constă într-un aport de proteină de 1,5 până la 4 ori mai mare decât necesar, creând o cerere nefirească de calciu. Mulţi experţi consideră că această supraalimentare cu proteine este responsabilă pentru osteoporoză, boala aproape epidemică a oaselor fără rezistenţă. De fapt, nu e deloc o lipsă de calciu! Sau, mai degrabă, este o problemă de furt al calciului, nu o carenţă de calciu. Trebuie să încetăm să ne facem probleme în legătură cu necesarul de calciu şi să fim atenţi să nu consumăm prea multe proteine. În acelaşi timp, ironia este că deşi consumăm destule produse lactate bogate în calciu, ele ne pot lăsa practic cu un echilibru negativ de calciu după ce toată cantitatea de proteine este tamponată.

Pentru a confirma că aducem destul calciu în corpurile noastre, într-un mod pe care chiar ştiinţa medicală clasică îl poate înţelege, ne-am făcut amândoi, re-

cent, teste de densitate osoasă. Suntem în esenţă vegetarieni de aproape douăzeci de ani şi ambele teste au indicat densităţi cu mult peste medie. Densitatea osoasă a lui Shelley a fost asemănătoare cu a unei femei de douăzeci de ani (când densitatea osoasă este de obicei maximă), deşi, când am făcut testele, ea avea patruzeci şi şase de ani. Rob se înscria şi el în segmentul cu densitate foarte mare (iar el avea patruzeci şi opt de ani).

CONŢINUTUL ÎN CALCIU AL ALIMENTELOR ALCALINE (PER 100 g DE ALIMENT)

Aliment	Calciu	Aliment	Calciu
Legume		**Fructe**	
Anghinare	51 mg	Avocado (California)	10 mg
Sparanghel	23 mg	Avocado (Florida)	10 mg
Tulpini de bambus	13 mg	Grepfrut acru	16 mg
Tulpini de sfeclă	119 mg	Suc de lămâie	7 mg
Broccoli	103 mg	Roşii verzi	13 mg
Varză de Bruxelles	36 mg	Roşii-roşii	13 mg
Varză chinezească	43 mg		
Varză roşie	42 mg	**Păstăi**	
Conopidă	25 mg	Năut	150 mg
Ţelină	39 mg	Linte uscată	79 mg
Frunze de sfeclă	88 mg	Fasole de Lima proaspătă	52 mg
Arpagic	69 mg	Muguri de fasole mung	118 mg
Brassica oleracea (frunze)	250 mg	Mazăre verde proaspătă	26 mg
Brassica oleracea (tulpini)	203 mg	Fasole roşie uscată	110 mg
Năsturel	81 mg	Boabe de soia proaspete	67 mg
Castraveţi	25 mg	Muguri de soia	48 mg
Frunze de păpădie	187 mg		
Vinete	12 mg	**Nuci şi seminţe**	
Fenicul	100 mg	Migdale	234 mg
Usturoi	29 mg	Nuci de Brazilia	186 mg
Kale (*Brassica oleracea*) (frunze)	249 mg	Alune de pădure	209 mg
Kale (*Brassica oleracea*) (tulpini)	179 mg	Seminţe de dovleac	51 mg
Praz	52 mg	Seminţe de susan	1160 mg
Salată, de Boston	35 mg	Seminţe de floarea-soarelui	120 mg
Salată tip aisberg	20 mg		
Salată cu frunze rare	68 mg	**Cereale**	
Tulpini de muştar	183 mg	Orz	34 mg
Bame	92 mg	Mei	20 mg
Ceapă (verde)	51 mg	Orez brun	32 mg
Pătrunjel	203 mg	Grâu	46 mg
Ardei verde	9 mg	Tărâţe de grâu	119 mg
Ardei roşu	13 mg		
Ardei roşu iute	130 mg		
Ridichi	30 mg		
Rubarbă	96 mg		
Alge agar	567 mg		
Alge dulse	296 mg		
Spanac	93 mg		
Păstârnac tulpini	246 mg		
Năsturel de apă	151 mg		

Sarea

Efectele negative ale sării sunt bine cunoscute şi totuşi dieta obişnuită americană este dominată de sare, existând o solniţă pe aproape fiecare masă din ţară. Chiar dacă nu folosiţi niciodată o solniţă, puteţi uşor să luaţi o cantitate prea mare de sare prin alimentele procesate – în cutii, îmbuteliate, în pungi, congelate sau în conservă –, prin mâncarea de la restaurant şi junk food, care, în general, sunt toate foarte sărate, chiar dacă etichetele spun altceva.

Căutaţi să eliminaţi orice sare adăugată dietei voastre, cu excepţia sării alcalinizante, ca de exemplu Real Salt sau sarea cu adaos de vegetale.

Grăsimile saturate şi alte grăsimi nesănătoase

Pe cât sunt de sănătoşi acizii graşi esenţiali, grăsimile periculoase sunt devastatoare. Cunoaşteţi litania efectelor negative: artere înfundate, boli de inimă, cancer şi aşa mai departe. Cele rele sunt uleiurile hidrogenate sau parţial hidrogenate (saturate, solidificate), margarina, untul, grăsimile saturate şi aproape toate grăsimile animale (din carne, pui, ouă şi lactate – numai cele din peşte fac excepţie).

Scopul este, de asemenea, să eliminaţi toate aceste grăsimi periculoase din dieta voastră. Nu prăjiţi alimentele în ulei sau alte grăsimi (fierbeţi-le în abur) şi nu le daţi apoi prin grăsime.

Doresc să fiu clar în această privinţă: *nu* pledez pentru o dietă fără grăsimi. Organismul are nevoie de grăsimi bune pentru a supravieţui şi pentru a fi pe deplin sănătos. Utilizaţi uleiuri bune cum este cel de măsline, din seminţe de in şi din seminţe de struguri (şi favoritele noastre: Udo şi Essential Balance, care sunt amestecuri!).

Carnea şi ouăle

Ca şi produsele lactate – ca toate produsele animale –, carnea (de porc, vacă, miel, pui, curcan şi aşa mai departe) şi ouăle sunt pline de hormoni, pesticide, steroizi, antibiotice, microorganisme, micotoxine şi grăsimi saturate, care contribuie la boli de inimă, infarct şi cancer, pe lângă altele. (Deşi sunt de acord că grăsimea în sine este o parte a problemei, gândiţi-vă şi la faptul că grăsimea este locul unde organismul animalelor îşi depozitează toxinele la care au fost expuse.) În plus, ele sunt puternic acide. Animalele sunt hrănite cu cereale depozitate şi transferă în carne toate problemele asociate (vezi „Cereale depozitate", la pag. 87). Ceea ce încerc să spun este că nu trebuie să aveţi de-a face cu ele.

Există o corelaţie strânsă între proteina animală şi diverse tipuri de cancer, mai ales cel de sân, al tiroidei, prostatei, pancreatic, uterin, ovarian, de stomac şi de colon. Studiile arată că oamenii care îşi iau 70% din proteine din produsele animale au probleme de sănătate majore comparativ cu cei care iau doar 5% din proteinele lor prin acest mod: rata mortalităţii datorate bolilor de inimă este de şaptesprezece ori mai mare, de exemplu, şi probabilitatea de deces din cauza cancerului de sân (la femei) este de cinci ori mai mare.

Consumul de ouă este asociat cu un risc crescut de cancer de colon. Nu mă surprinde, din moment ce s-a dovedit că ouăle de la găinile hrănite cu cereale conţin micotoxine. (Propriile mele observaţii au dovedit că, la cincisprezece minute după ce s-a consumat un ou, oamenii prezintă bacterii sau o înmulţire a bacteriilor în sânge.) Produsele lactate au fost şi ele incriminate în acelaşi studiu, cea mai strânsă asociere fiind în cazul brânzei. Interesant, un consum mai mare de carne roşie *nu* a crescut riscul. Atribui aceasta faptului că studiul a fost făcut în Argentina, unde vitele de carne de obicei pasc, în loc să fie hrănite cu cereale. Asta nu

înseamnă că o carne roşie de la animalele care pasc este un aliment bun, ci doar că poate fi cel mai mic dintre două rele.

Un studiu australian a demonstrat şi el o legătură între consumul de ouă şi incidenţa crescută a cancerului de colon, ca şi legătura cu consumul de carne roşie, ficat, lactate şi produse din carne de pui.

Cercetătorii au studiat efectele dietei occidentale asupra femeilor japoneze şi au descoperit că ele prezentau un risc mai crescut al cancerului de sân din cauza cantităţilor mai mari de carne ingerate. Cercetătorii au pornit pe această pistă după ce s-a observat că la femeile japoneze cancerul de sân era foarte rar înainte de cel de-al Doilea Război Mondial.

Un alt studiu corela consumul de carne de pui, şuncă, salam, slănină şi cârnaţi cu un risc mărit al cancerului tiroidei, ca şi brânza, untul şi alte uleiuri, în afară de cel de măsline. (Uleiul de măsline este de obicei fără micotoxine.)

Iar un alt studiu susţinea faptul că tipul de grăsimi consumate influenţează frecvenţa cancerului gastric, ovarian şi uterin, grăsimile de origine animală contribuind la un risc crescut. Subiecţii din studiu care aveau cancer mâncaseră mai multă slănină şi şuncă, folosiseră mai mult unt la gătit şi băuseră mai mult lapte integral.

Un studiu suedez a descoperit un număr de factori de dietă ce pot fi asociaţi cu cancerul pancreatic, inclusiv consumul mai mare de carne prăjită şi la grătar (ca şi margarina pe pâine albă, ca să ne aducă aminte că doar a fi vegetarian nu este de ajuns pentru a rezolva întreaga problemă).

Carnea şi brânzeturile prelucrate sunt şi mai rele, din cauza nitrozaminelor, şi sunt un factor de risc pentru creier şi tumorile măduvei spinării.

În afară de aceasta, alimentele de origine animală sunt pur şi simplu *moarte*. Moarte în toate privinţele, incluzând şi lipsa enzimelor. Alimentele vegetale, pline de enzime, energie şi substanţe nutritive, sunt mult superioare în orice privinţă.

Toate cărnurile maturate în mod adecvat pentru consumul uman sunt, prin definiţie, parţial fermentate şi, astfel, impregnate de microorganisme şi toxinele acestora. În definitiv, drojdia este cea care determină maturarea, iar gustul şi textura finală sunt determinate de natura procesului de maturare microbiană. (Aceasta în plus faţă de micotoxinele din alimentaţia animalelor, care apar apoi în muşchii acestora – în carne.) Una dintre micotoxinele specifice implicate a fost corelată cu diabetul. Dacă v-aţi pus problema, aflaţi că majoritatea micotoxinelor sunt rezistente la

temperatură, astfel încât nu sunt înlăturate prin gătit, chiar dacă se elimină o parte din sursele lor.

Indiferent ce substanţe nutritive se găsesc în hrana de origine animală, ele pur şi simplu nu merită riscul, fără a mai pomeni de efortul impus organismului prin digestie şi energia necesară pentru a extrage substanţele pe care le conţin.

Din punct de vedere anatomic şi fiziologic, oamenii nu sunt făcuţi să fie carnivori sau omnivori. Tractul digestiv lung şi complicat al omului este conceput pentru absorbţia lentă a hranei complexe şi stabile de origine vegetală. Carnivorele au intestine scurte şi simple care permit un tranzit minim al hranei instabile compuse din animale moarte. Şi microorganismele din intestinul lor sunt diferite de cele ale oamenilor.

Pe de altă parte, digestia amidonului este destul de complexă la oameni, în timp ce carnivorele mănâncă puţin amidon sau deloc. Dacă oamenii ar fi fost carnivori, ar fi transpirat prin limbă, nu prin piele. Carnivorele au dinţi şi maxilare adaptate pentru a reteza bucăţi din animalele proaspăt ucise. Doar uneltele ne permit să depăşim această limitare naturală evidentă, fără a mai menţiona că nu asimilăm nimic din elementele nutritive aflate în blană, pene, organe şi oase, spre deosebire de adevăratele carnivore. În fine, mâncăm rareori carne crudă. Aproape întotdeauna avem nevoie să o gătim pentru a distruge paraziţii şi alte microorganisme dăunătoare şi să deghizăm cadavrul, toate aceste acţiuni nefiind necesare adevăratelor specii mâncătoare de carne. Oamenii sunt făcuţi să fie vegetarieni, iar organismele noastre nu vor funcţiona niciodată optim dacă le forţăm să facă ceva pentru care nu sunt echipate.

DAR PROTEINELE?

Trebuie să evaluăm de câte proteine avem cu adevărat nevoie. Cercetările sugerează că avem nevoie de doar 25 g de proteine pe zi. Americanul mediu, care mănâncă ouă, carne şi lactate consumă probabil 75-125 g pe zi, de trei la cinci ori mai mult decât este nevoie. Eu cred că proteinele ar trebui să reprezinte aproximativ 5-7% din dieta totală.

Corpurile noastre conţin doar 7% proteine (şi 70% apă, 20% grăsime, 1-2% vitamine şi minerale, 0,5-1% zahăr). Majoritatea cărnurilor conţin 20-25% proteine – furnizând deci mai mult decât are nevoie corpul. Dacă nu mâncaţi carne, nu vă temeţi: spanacul şi alte verdeţuri au un conţinut mai mare de aminoacizi (elementele constitutive ale proteinelor) decât friptura!

Laptele de vacă este de asemenea bogat în proteine. Prin contrast, o sursă de proteină anume destinată consumului uman – laptele matern – conţine doar 5% proteine (iar unele surse consideră că nu are decât 1,4-2,2 %). Aceasta ar trebui să constituie singura sursă de nutriţie pentru un organism uman care creşte şi se dezvoltă mai rapid decât în orice perioadă a vieţii – dublându-şi sau triplându-şi masa corporală şi dimensiunea în primul an de viaţă. Dacă am fi avut nevoie de proteine superconcentrate pentru o bună creştere şi dezvoltare, sigur că laptele matern ar fi conţinut un procentaj mult mai mare. Aşa cum e, cred că el reflectă necesităţile reale ale corpului.

Unele dintre cele mai puternice animale din lume – de exemplu gorilele sau elefanţii – nu mănâncă deloc carne. Este evident că nu duc lipsă de proteine. Din ce trăiesc ele? Din iarbă şi frunze.

Cerealele depozitate

Cerealele depozitate înseamnă recolta de anul trecut. Cerealele depozitate încep de obicei să fermenteze în decurs de nouăzeci de zile şi, în scurt timp, sunt pline de micotoxine. Ele prezintă de asemenea microorganisme dăunătoare. Aşa că este preferabil să folosiţi recolta de anul în curs, preferabil în decurs de trei luni de la recoltare. Singurul mod pe care îl ştiu de a găsi cereale proaspete este să îl rog pe şeful de magazin să verifice data ambalării (în cazul în care cumpăr în vrac) sau să verific la furnizor. Este întotdeauna important să citiţi etichetele.

Cerealele *nedepozitate* constituie o parte sănătoasă a dietei, în general, dar ar trebui să le eliminaţi în primele 8-12 săptămâni ale programului nostru – după un regim de purificare sau atâta timp cât vă confruntaţi cu simptome.

Consumul de cereale *depozitate* este, aşa cum ne putem închipui, dăunător pentru organism. De exemplu, un studiu din 1991 a arătat o corelaţie certă între consumul de cereale depozitate şi cancerul esofagian. În acelaşi an, cercetătorii au identificat cerealele gătite (o formă de cereale depozitate) ca un factor de risc în cancerul de stomac.

Cartofii depozitaţi sunt la fel de periculoşi. Iată un exemplu: în cazul femeilor gravide care consumă mari cantităţi de cartofi, s-a constatat că două micotoxine produse de ciuperci aflate frecvent în cartofi au fost incriminate ca o cauză a maladiei *spina bifida* la copiii lor.

Drojdia

Trebuie să eliminaţi integral din dietă drojdia şi alimentele care conţin drojdie – fie ea din bere, din produse de brutărie sau „nutriţională". Evident, nu doriţi să consumaţi microorganisme în stare pură. În plus, majoritatea modurilor de a consuma drojdie sunt dăunătoare şi din alte motive: berea şi vinul (un pericol dublu, legat şi de alcool), pâinea şi produsele de patiserie (un rău triplu, din cauza cerealelor depozitate din care este făcută făina, a zahărului şi altor carbohidraţi prezenţi).

Consumul de drojdie şi a orice este făcut cu drojdie poate stimula dezvoltarea în exces a microorganismelor şi creşte cantitatea de micotoxine (crescând cantitatea aflată în propriul dumneavoastră corp, în plus faţă de produsul în sine). Dacă mai aveţi nevoie de argumente pentru a renunţa la ele, aflaţi că alimentele care conţin drojdie pot produce calculi renali (precum şi pietre la ficat, vezica biliară şi chiar în creier), depuneri osoase, osteoartrită, artrită reumatoidă, boli de rinichi, de inimă, diabet (în cadrul unui studiu din 1990, toţi şoarecii hrăniţi cu un regim care conţinea 10% drojdie de bere s-au îmbolnăvit de diabet), sarcoidoză (o boală de autoimunitate care afectează plămânii, ochii şi pielea), ciroză şi numeroase forme de cancer, în special la sân, prostată şi ficat. Alte simptome cuprind maladia Crohn şi colita.

Citiţi cu atenţie etichetele pentru a vă asigura că alimentele, condimentele şi ingredientele nu conţin drojdie.

Ciupercile „comestibile"

Ciupercile de toate felurile şi în orice formă – în afară de problema evidentă că sunt rodul unor fungi – formează acizi când sunt digerate. Ele conţin de asemenea micotoxine care intoxică celulele umane şi duc la maladii degenerative. După părerea mea, nu există ceva numit ciupercă bună. Cele „comestibile" sunt doar mai puţin toxice decât cele care ne ucid imediat! Nu le mâncaţi, nu le beţi şi nici măcar nu le mirosiţi. Toate ciupercile conţin diverse cantităţi din micotoxina amintină, care, în concentraţie mare, vă poate ucide instantaneu. Cu cantităţi mai mici rezultatul este acelaşi – doar că durează mai mult timp.

Într-un studiu din 1979, o importantă cercetătoare în domeniul cancerului a administrat şoarecilor micotoxine din fungi, în apa de băut. Ea a observat ca rezultat 21 de tipuri diferite de cancer. Acum ştim că toate ciupercile conţin cel puţin cinci ingrediente active care sunt cancerigene pentru animale.

Este adevărat că s-au prezentat numeroase efecte benefice asupra sănătăţii în legătură cu anumite ciuperci, dar ele au ocazional şi efecte secundare toxice – pe lângă toate problemele comune pentru orice ciuperci. Cred că toate presupusele lor avantaje se pot obţine uşor prin alte modalităţi – mai sigure.

Spirulina şi suplimentele din alge

Am dori să putem susţine recomandările entuziaste pentru spirulină şi suplimentele din alge. În definitiv, ele sunt plante verzi bogate în clorofilă, proteine, minerale şi alte substanţe nutritive. Dar ele se dezvoltă în condiţii acide. Şi mai gândiţi-vă ce sunt ele, de fapt: verdeaţa pe care o vedeţi dezvoltându-se la suprafaţa iazurilor şi apelor stătătoare. S-a dovedit că toxinele din alge afectează ficatul şi sistemul nervos, iar una dintre ele se pare că favorizează dezvoltarea tumorilor la animale.

Suplimentele din alge conţin vitamina B12, care nu se găseşte în plante în starea ei pură. Ea este produsă de bacterii care pătrund în alge prin pene şi excremente de păsări. Puteţi să mă consideraţi nebun, dar – cum avem propriile bacterii intestinale care pot produce vitamina B12 – prefer să nu îmi iau doza din excrementele de păsări!

Din fericire, diferenţa între o doză zilnică de alge şi o porţie de broccoli organic este mică, astfel încât puteţi obţine avantajele fără a vă confrunta cu riscurile.

Produse fermentate şi malţificate

Printre acestea se numără condimentele, precum oţetul, muştarul, ketchup-ul, sosul pentru friptură, sosul de soia, maioneza, sosurile de salată, sosul de chili, de hrean, miso, glutamatul monosodic (MSG) şi orice tip de alcool, ca şi legumele murate, cum sunt măslinele verzi, varza acră, castraveţii muraţi şi alte legume. Toate produc acizi şi mucus aderent şi cu excepţia glutamatului, sunt fermentate de către ciuperci.

Produsele malţificate, cum este laptele malţificat şi anumite cereale şi dulciuri, sunt de asemenea fermentate de ciuperci şi, în plus, conţin niveluri ridicate de zahăr, produc acizi şi creează mucus aderent.

Alcoolul

Poate că este util să ne gândim la alcool ca fiind micotoxina produsă de drojdie. Aceasta se referă la vin, bere, whisky, coniac, gin, rom, vodcă, pentru a ne limita doar la cele mai obişnuite. Ştiţi deja că abuzul de alcool duce la boli, cum sunt ciroza hepatică, degradarea creierului, cancer, leziuni ale fătului şi moarte. Aceasta chiar fără a mai lua în calcul problemele cauzate de micotoxine – şi nu este nevoie de cantităţile considerate de medicina clasică drept excesive pentru a se ajunge la probleme grave. În plus, ficatul poate converti alcoolul în altă micotoxină (acetaldehida), care are şi ea efecte nocive.

Cafeina

Principalele surse de cafeină sunt ciocolata, ceaiul, băuturile acidulate şi toate formele de cafea – chiar şi cea „decafeinizată" conţine suficientă pentru a avea un efect negativ. Toate aceste lucruri produc o cantitate mare de acid şi mucus. În plus, gândiţi-vă la alimentele pe care le mâncaţi o dată cu o cană de cafea sau ceai (adesea micul dejun tradiţional sau deserturi), toate fiind producătoare de acizi, şi veţi vedea că este reţeta pentru dezastru.

În plus, cafeina dă dependenţă. Puteţi să îi credeţi pe cuvânt pe cercetătorii de la John Hopkins School of Medicine sau este destul să constataţi propriile dureri de cap de care suferiţi când sunteţi lipsiţi de cafeaua de dimineaţă. Optzeci şi două de procente din voluntarii studiului de la John Hopkins au prezentat simptome de sevraj când li s-a dat un placebo în locul dozei lor obişnuite de cafeină. După estimările oficiale, peste 80% dintre adulţii din Statele Unite consumă în mod regulat suficientă cafeină pentru a crea dependenţă. Faceţi ce puteţi pentru a reduce această cifră statistică sumbră!

Porumb, produse din porumb, arahide, produse din arahide

Porumbul conţine 25 de ciuperci diferite care produc micotoxine, printre care unele cu efect recunoscut cancerigen! Arahidele conţin 26. În plus, arahidele, nucile şi toate produsele similare sunt ţinte predilecte pentru sporii de mucegai din aer şi râncezesc rapid. Aceasta se poate vedea la nuci sub forma unei nuanţe întunecate sau negre. Contaminarea se produce în timpul procesului de creştere, deoarece plantele în sine nu sunt rezistente. Oamenii care le mănâncă ingerează deci fungii şi produşii lor toxici, inoculând în tubul digestiv microorganisme dăunătoare.

Studiile au arătat legătura între consumul de porumb şi cancerul esofagului şi stomacului şi între consumul de arahide şi cancerul de pancreas şi ficat.

Anacardul şi nuca de cocos uscată sunt la fel de contaminate şi trebuie evitate.

Uleiurile încălzite

Orice ulei care a fost încălzit la gătit sau la procesare a fost distrus din punct de vedere nutriţional, inclusiv cele mai cunoscute mărci de ulei de porumb, rapiţă şi alte uleiuri vegetale. Căutaţi uleiurile virgine presate la rece, cum sunt numeroase uleiuri de măsline, alegând desigur varietăţile sănătoase.

Alimente pregătite la microunde

În primul rând, microundele distrug enzimele, reducând energia vitală chiar prin gătit. Dar lucrurile sunt mult mai grave. Ruşii, care au efectuat cele mai serioase cercetări privind cuptoarele cu microunde şi efectele lor biologice asupra alimentelor şi oamenilor, au interzis utilizarea acestora. În urma cercetărilor lor s-a constatat că alimentele expuse la energia microundelor au efecte cancerigene sporite şi valoare nutritivă redusă. Vitaminele şi mineralele erau anihilate în toate alimentele testate, iar disponibilitatea biologică a elementelor nutritive, inclusiv a vitaminelor B, C şi E şi a mineralelor esenţiale a scăzut. Proteinele din carne deveneau lipsite de orice valoare (nu că noi am recomanda carnea netrecută prin microunde, dar aceasta arată cât de puternice sunt efectele acestor aparate – multe dintre căile lor de acţiune fiind necunoscute). Tratamentul cu microunde afectează caracterul digerabil al fructelor şi legumelor. Colac peste pupăză, prepararea cu microunde face ca toate alimentele să fie formatoare de acid. În cadrul propriilor mele studii am constatat un procentaj mai mare decât normal de celule sanguine anormale la persoanele care mănâncă alimente gătite la microunde.

Îndulcitorii artificiali

Îndulcitorii artificiali au efect acid. Printre substanţele rele se numără aspartamul (Nutrasweet), zaharina (Sweet and Low), neotam, suralose (Splenda), acesulfam (Sunette, Sweet & Seif, Sweet One) şi ciclamatele. Toate acestea se descompun în organism în acizi nocivi. De exemplu, când ingeraţi aspartam, unul dintre ingrediente, alcoolul metilic se

transformă în formaldehidă, o neurotoxină mortală şi cu efect cancerigen cunoscut! Dar asta nu e totul. Mai departe, se transformă în acid formic (care este otrava folosită de furnici în luptă). Iar acesta este doar unul dintre ingredientele unuia dintre numeroşii îndulcitori artificiali.

O gamă largă de simptome pot fi cauzate de îndulcitorii artificiali, printre care dureri de cap, migrene, ameţeală, apoplexie, depresie, oboseală, iritabilitate, un ritm cardiac crescut, palpitaţii, insomnie, probleme de vedere, reducerea auzului, ţiuit în urechi, creştere ponderală, amorţeală, spasme musculare, dureri în articulaţii, dificultăţi respiratorii, crize de anxietate, vorbire greoaie, pierderea gustului. Îndulcitorii artificiali pot de asemenea să declanşeze sau să agraveze artrita, oboseala cronică, diabetul, fibromialgia, tumorile creierului, scleroza multiplă, maladia Parkinson, maladia Alzheimer, lupus sistemic, retardarea mentală, defectele de naştere, dereglări ale tiroidei, limfom, epilepsie. Nu le permiteţi accesul în organism pentru a face ravagii.

Îndulcitorii siguri ar fi cei obţinuţi din plante cum sunt *Stevia rebaudiana* sau cicoare, pe care le puteţi găsi la magazinele cu produse naturiste.

pH-ul alimentelor

Iată o listă cu alimente obişnuite cu un potenţial relativ aproximativ de aciditate (-) sau alcalinitate (+), prezent în aproximativ 25 g.

Rădăcinoase	
Porumb	-9,6
Cartofi vechi	+2,0
Carne, pui, peşte	
Porc	-38,0
Viţel	-35,0
Vită	-34,5
Peşte oceanic	-20,0
Pui	-18,0 până la -22,0
Ouă	-18,0 până la -22,0
Stridii	-5,0
Ficat	-3,0
Organe	-3,0

Lapte şi produse lactate	
Brânză tip caşcaval	-18,1
Smântână	-3,9
Lapte omogenizat	-1,0
Zer	+1,3
Pâine, biscuiţi (cereale depozitate/aluaturi cu drojdie)	
Pâine albă	-10,0
Biscuiţi cu făină albă	-6,5
Pâine neagră	-6,5
Pâine graham	-4,5
Pâine de secară	-2,5
Nuci şi alune de pădure	
Fistic	-16,6
Arahide	-12,8
Macadamia	-11,7
Anacard	-9,3
Grăsimi	
Margarină	-7,6
Ulei de porumb	-6,5
Unt	-3,9
Dulciuri	
Îndulcitori artificiali	-26,5
Zahăr rafinat de trestie	-17,6
Zahăr din sfeclă	-15,1
Melasă	-14,6
Îndulcitor din malţ de orz	-9,8
Suc de trestie uscat (Sucanat)	-9,6
Fructoză	-9,5
Turbinado	-9,5
Lactoză	-9,4
Sirop din malţ de orz	-9,3
Sirop de orez brun	-8,7
Miere	-7,6
Condimente	
Oţet	-39,4
Sos de soia	-36,2
Muştar	-19,2

Maioneză	-12,5
Ketchup	-12,4
Băuturi	
Băuturi alcoolice distilate	-28,6 la -38,7
Suc de fructe îndulcit cu zahăr rafinat	-33,4
Ceai (negru)	-27,1
Bere	-26,8
Cafea	-25,1
Vin	-16,4
Suc de fructe ambalat, natural	-8,7

CAPITOLUL 5

Eşti ceea ce bei: apă, suc şi „băutură verde"

Modul în care *bei* este cel puţin la fel de important ca şi felul în care mănânci, începând cu faptul că majoritatea dintre noi nu bem destul. Apoi, când bem, majoritatea nu bem ceea ce ar fi bun pentru noi. La baza programului de faţă se află trei strategii simple pentru a schimba toate acestea.

APA

Apa este de cea mai mare importanţă pentru a fi şi a rămâne sănătoşi. Dar calitatea apei, deja îngrozitoare, se va deteriora, fără îndoială, în viitorul previzibil.

La fel ca pământul pe care trăim, corpurile noastre sunt compuse din 70% apă (iar sângele, din 94%). Dacă trăim cu apă poluată, închipuiţi-vă efectul asupra organismului. De fapt, nu este nevoie să vă „imaginaţi" – probabil că deja vă confruntaţi cu această problemă.

Cel mai important lucru pe care îl puteţi afla din această carte este că trebuie să daţi organismului o cantitate mare de apă pură. Şi nu orice fel de apă – apă alcalină. În mod ideal, trebuie să beţi cel puţin patru litri de apă bună în fiecare zi. Dacă vi se pare mult, nu vă faceţi griji: pe măsură ce vă hidrataţi adecvat corpul, veţi fi tot mai însetaţi de apă. De remarcat că nevoia de a mânca este adesea expresia nevoii de apă a corpului. Poate că deja sunteţi mai însetaţi decât vă daţi seama.

Prin cantităţi generoase de apă alcalină (cu un pH între 9 şi 11) se neutralizează reziduurile acide şi, dacă aceasta se bea zilnic în combinaţie cu o dietă bună, se îndepărtează uşor acizii din organism.

Sunt sigur că nu veţi fi surprinşi să aflaţi că apa de la robinet – chiar dacă o filtraţi – nu este sănătoasă. Majoritatea apelor din reţelele municipale sunt îngrozitoare, mai ales cele otrăvite cu clor şi fluor, adică cele

mai multe dintre ele. Apa îmbuteliată, deşi are de obicei un gust mai bun, poate conţine şi ea numeroase impurităţi sau poate fi pur şi simplu moartă în urma prelucrării şi depozitării. Standardele pentru apă potabilă comercială nu ţin seamă de mii de potenţiali poluanţi. EPA enumeră aproximativ 200 de poluanţi primari principali ai apei, care trebuie testaţi în apa potabilă municipală şi comercială. Există mii de poluanţi neidentificaţi şi alte mii care sunt variante sau combinaţii (dar nu sunt enumerate). Nimeni nu poate testa toate substanţele toxice din toate sursele de apă. Unele proceduri de testare sunt inadecvate, iar unele sunt foarte scumpe. Testele pentru unii dintre cei mai nocivi contaminanţi costă până la 1200 de dolari – pentru fiecare substanţă în parte! Şi nu vă lăsaţi păcăliţi de gust. Unii dintre cei mai nocivi poluanţi sunt insipizi (unul dintre motivele pentru care standardele oficiale îi pot ignora).

Dar nu disperaţi. Apa de la robinet se exclude, dar puteţi avea apă bună chiar de la robinet, prin distilarea sau filtrarea prin osmoză inversă (purificare). După cum ştiţi, distilarea înseamnă vaporizarea şi apoi condensarea apei. Apa distilată se apropie cel mai mult de apa de ploaie care, dacă atmosfera nu ar fi atât de poluată, ar fi sursa ideală de apă. Osmoza inversă este un proces de filtrare prin care apa este purificată de substanţe toxice şi cantităţi mari de minerale. Apa obţinută prin distilare şi osmoză inversă – la fel ca şi apa de ploaie – are mai mulţi atomi de oxigen sau ioni hidroxil (OH^-) şi mai puţini ioni de hidrogen (H^+). Mai mult hidrogen face ca apa să fie mai acidă, astfel încât apa de care am vorbit este neutralizată şi ajută organismul să reducă reziduurile acide acumulate. Lăsând la o parte explicaţiile ştiinţifice, având echipamentul adecvat instalat sub chiuveta din bucătărie, apa de băut sănătoasă vine chiar de la robinet.

Ambele procese fac apa să fie mai neutră şi ea poate fi alcalinizată după necesităţi adăugând picături de pH, cum sunt peroxidul de hidrogen (H_2O_2) sau dioxidul de clor (ClO_2) – cinci picături la 2 până la 4 litri de apă purificată. Căutaţi clorit de sodiu ($NaClO_2$) la magazinele de alimente sănătoase sau peroxid de hidrogen la farmacii.

Când sunt adăugate în apa pură, neutră, pe care o beţi, intrând astfel în fluxul dumneavoastră sanguin, picăturile de pH acţionează ca un catalizator de oxigen, având un efect de alcalinizare, neutralizare, oxigenare şi echilibrare a pH-ului în organism. Lăsaţi să treacă o oră sau două după ce aţi mâncat o cantitate mai însemnată de proteine, înainte de a bea apă cu picături de pH, astfel încât să nu interfereze cu acidul din stomac la digerarea proteinelor.

Cunosc un singur aparat casnic care oferă o simulare rezonabilă a modului de prelucrare a apei în natură, încălzind şi răcind alternativ apa. El se numeşte Living Water Machine (Aparatul pentru apă vie). Aparatul produce apă distilată foarte pură, despre care se spune că ar fi biologic activă – adică vie – eliminând anumiţi solvenţi organici pe care alte aparate îi pot transfera sau chiar concentra în apa distilată. Există şi un mic ventilator care ajută la oxigenarea ei suplimentară. În plus, este relativ uşor de curăţat. Trebuie să vă avertizez că este vorba despre un aparat scump. Din fericire, sistemele de osmoză inversă, care se ataşează direct sub chiuvetă, se pot obţine la un preţ rezonabil şi sunt o soluţie bună dacă nu vă permiteţi distilarea.

Indiferent ce metodă alegeţi – să cumpăraţi apă distilată, să o distilaţi dumneavoastră, să folosiţi filtre de osmoză inversă, picături de pH – faceţi-vă provizii de apă bună în frigider sau cămară. Şi beţi-o! este deosebit de important să beţi între mese. În cadrul acestui program poate că nu veţi simţi nevoia să beţi la masă, deoarece numeroase dintre legumele recomandate conţin foarte multă apă – multe dintre ele au 70-90% apă.

E bine să stoarceţi lămâie proaspătă sau să puneţi suc de lămâie în apa potabilă, pentru a-i accentua efectul alcalinizant (este şi mai gustoasă, desigur).

SUCUL

Un pahar cu 200 ml de suc proaspăt de legume reprezintă începutul ideal pentru orice masă sau este în sine o gustare excelentă. Toate avantajele legumelor (şi verdeţurilor) pot fi sporite prin transformarea lor în suc. Substanţele nutritive sunt mai concentrate şi mai uşor disponibile pentru organism. Prin extragerea sucului se pierd fibrele, dar astfel se eliberează substanţele nutritive. (Mestecatul nu are acelaşi efect, nu atât de complet ca extragerea sucului.)

Aveţi nevoie de fibre, aşa că nu veţi consuma în acest fel *toate* legumele. Dar atunci când „beţi legumele" organismul primeşte o concentraţie mai mare de săruri alcaline, vitamine, minerale, clorofilă şi enzime ce se asimilează rapid, astfel încât sucurile vegetale au un efect foarte alcalinizant. Ele au şi un important efect de curăţare a intestinelor. A bea suc de legume în loc de a le găti asigură şi uşurare din punct de vedere enzimatic pentru organele digestive.

Cel mai bun şi mai alcalinizant suc se obţine din legume verzi şi ierburi. (Sucurile de fructe trebuie evitate mai ales la începutul acestui program, din cauza cantităţii mari de zaharuri.) La început, când gustul dumneavoastră nu este încă obişnuit cu dulceaţa mai subtilă din verdeţuri, poate veţi dori să adăugaţi ceva morcovi, sfeclă sau ardei graşi roşii, galbeni ori portocalii. Puteţi folosi chiar dovleac şi cartofi dulci. Aceste legume sunt dulci deoarece conţin niveluri mai mari de zahăr, aşa că folosiţi-le cu moderaţie, la un nivel de maximum 20% din suc – adică sucul va conţine 80% verdeţuri. (Sfecla poate fi şi un purgativ energic, încă un motiv pentru a fi prudenţi, mai ales la început.) Pe măsură ce organismul dumneavoastră devine mai bazic, sucurile verzi vă vor părea tot mai gustoase şi atunci veţi dori să reduceţi proporţia de morcov sau sfeclă la 10% sau mai puţin, în favoarea verdeţurilor. (Ardeii nu conţin multe zaharuri, astfel încât îi puteţi folosi după gust.) Secţiunea cu reţete conţine numeroase idei pentru combinaţii de sucuri, iar bibliografia cuprinde câteva cărţi bune despre prepararea sucurilor. În plus, fiecare aparat de făcut suc este însoţit de câteva reţete. Experimentaţi puţin, pentru a găsi combinaţiile care vă plac cel mai mult. Toate legumele verzi sunt minunate pentru obţinerea sucului (noi folosim ţelină, castraveţi, broccoli, ardei verde, dovlecei, fasole verde, salată, varză şi toate verdeţurile cu frunze). Roşiile sunt de asemenea minunate pentru suc, după cum probabil ştiţi. Dar nu vă bazaţi pe cele procesate şi conservate – faceţi-vă propriul suc! Sucul din ierburi vă asigură avantajele acestora, fără a avea senzaţia că rumegaţi. Faceţi suc din tulpini fragede pentru a obţine două feluri de beneficii, o concentraţie încă şi mai mare a substanţelor nutritive care sunt deja atât de abundente şi un efect alcalinizant mai puternic decât în forma integrală. Puteţi să condimentaţi sucul cu jicama* (foarte slab), pătrunjel, ridichi, ghimbir şi usturoi.

Deoarece sucul concentrează totul, este deosebit de important să folosiţi produse de calitate. Folosiţi legume organice atunci când puteţi şi întotdeauna cumpăraţi şi utilizaţi produsele în stare cât mai proaspătă. Spălaţi-le bine, în special în cazul produselor care nu sunt organice şi eventual cufundaţi-le în apă curată alcalină (5 picături de ClO_2 sau peroxid de hidrogen la un litru).

* jicama, *Exogonium bracteotum* – o legumă tropicală înrudită cu cartoful dulce, pe care unii o descriu ca pe un hibrid între măr şi cartof (*n. r.*).

Cojiţi legumele a căror coajă este puternic impregnată cu ceară. Dar, deoarece în coajă se află numeroase substanţe nutritive, evitaţi cojirea pe cât posibil. Nu uitaţi să folosiţi şi partea verde, de exemplu în cazul morcovilor sau sfeclei. Dacă nu puteţi obţine legume organice sau proaspăt culese, îmbunătăţiţi sucul adăugând „verdeţuri" uscate, măcinate (cum sunt cele descrise în Capitolul 10, Suplimente). Puteţi folosi pulbere de grâu verde ca alternativă la extragerea sucului din iarba de grâu (dacă vă este greu să cumpăraţi produsul proaspăt sau dacă extractorul de suc nu face faţă).

Atunci când legumele sunt centrifugate, agitate şi presate pentru a extrage sucul, microorganismele secretă reziduuri acide, ceea ce face ca sucul să fie uşor acid, deşi provine din legume alcaline. De aceea este bine să alcalinizaţi sucurile diluându-le cu apă distilată (o parte suc la 10-20 părţi apă), apoi adăugaţi picături de pH (1-20 picături la 250-500 ml).

Cea mai bună opţiune este să vă preparaţi propriul suc, pentru a fi proaspăt. Beţi-l cât mai curând după ce l-aţi făcut. Nu-l lăsaţi să stea mai mult de câteva minute. (Dacă trebuie să stea mai mult de 10-15 minute, adăugaţi 3-5 picături de vitamină C coloidală în vasul cu suc, la umplere, sau dizolvaţi 250-500 mg vitamină C cristalizată în 100 ml apă pură şi adăugaţi în vas înainte de a începe.)

Sucul preparat de dumneavoastră va fi întotdeauna mai bun decât produsele ambalate şi conservate. Pasteurizarea sucului – aproape toate sucurile, chiar şi cele din magazinele de produse naturiste sunt pasteurizate – duce la evaporarea enzimelor şi distruge forţa vitală.

Faceţi efortul de a alege un extractor de suc de bună calitate – merită. Veţi găsi o gamă mare de preţuri, dar cele mai scumpe nu înseamnă neapărat că sunt mai bune. Pe cât posibil, discutaţi cu posesorii diferitelor tipuri şi aflaţi părerea lor – vedeţi dacă vă lasă să faceţi o probă cu ele. Căutaţi un aparat eficient, care poate lucra continuu – feriţi-vă de storcătoare manuale – şi care este uşor de curăţat (să aibă puţine piese în mişcare şi să se demonteze-monteze uşor). Pentru a extrage suc din ierburi sau pătrunjel aveţi nevoie de un aparat de putere mai mare (verificaţi pe ambalaj tensiunea şi puterea electrică). Există chiar şi un aparat care ionizează sucul, ceea ce este un avantaj suplimentar după părerea mea. El funcţionează de asemenea foarte bine cu ierburi, ceea ce nu este valabil pentru orice aparat (vezi Resurse). Acest aparat nu încălzeşte sucul, cum fac altele. Aveţi grijă să cumpăraţi un aparat care nu încălzeşte sucul! Un

aparat care bate sau centrifughează sucul va produce încălzirea sa prin ciocnirea moleculelor între ele. La fel ca în cazul pasteurizării, căldura duce la evaporarea enzimelor şi reduce sau distruge forţa vitală. Extractorul meu este acţionat printr-un angrenaj şi are o capcană gravitaţională pentru suc (spre deosebire de un extractor centrifugal care necesită schimbarea filtrului).

POVESTEA LUI JUAN

Cu doi ani urmă m-am îmbolnăvit de ceea ce credeam a fi o gripă – până ce am observat sânge în urină. Am fost la medic pentru control, iar acesta mi-a spus că sufăr de rinichi şi m-a internat. Am plecat acasă după o săptămână cu diagnostic de boală renală, dar mi s-a spus că voi putea să revin destul de bine la viaţa mea obişnuită. Dar, cu trecerea lunilor, eram tot mai bolnav. Mersul la lucru şi activităţile cotidiene normale îmi păreau aproape imposibile. Am fost internat şi externat de patru ori şi de câteva ori am crezut că nu mai ies viu. Chiar în zilele mele bune simţeam că mă sting cu încetul.
La două zile după ce am auzit de programul *Miracolul pH* (şi înainte de a face ceva din ceea ce am auzit) am leşinat în biserică, având febră, şi am fost dus la spital. Soţia mea a comandat pulbere verde concentrată şi picături de pH – deşi doctorii nu le luaseră în consideraţie – şi am început să le folosesc imediat ce am ajuns acasă. După aproximativ o săptămână am prins ceva puteri şi m-am decis să-mi schimb viaţa şi să parcurg întregul program. Cu o dietă radical nouă am observat rezultate remarcabile în decurs de o lună. Nu mai aveam sânge în urină; nu mai eram permanent obosit; am început să mă joc iar cu copiii. A trecut aproape un an şi jumătate de la ultima internare. Niciodată nu m-am simţit mai bine! La controlul de acum două săptămâni doctorii nu au găsit nimic în neregulă cu rinichii mei sau altceva. Ei nu ştiu cum să-şi explice aceasta, dar eu ştiu!

Voi vorbi pe scurt despre o altă opţiune de prelucrare a alimentelor, care, la prima vedere, pare similară cu extragerea sucului: pasarea şi obţinerea într-un aparat special a piureului de fructe, legume şi chiar cereale sub formă de lichide sau cremă. Prin acest proces se înglobează o cantitate mare de aer în alimente, ceea ce nu este bine pentru stomac, dar fibrele se păstrează, iar ele sunt bune pentru organismul dumneavoastră. Pe de altă parte, fibrele fac substanţele nutritive mai puţin accesibile pentru organism. Consistenţa cremoasă vă descurajează să mestecaţi şi vă

încurajează să mâncaţi în grabă, privând astfel hrana de secreţiile din gură necesare pentru o digestie completă şi adecvată. Împreună cu cantitatea mare de materie solidă, aceasta presupune un stres mai mare pentru sistemul digestiv, în comparaţie cu sucul.

Aşa că, deşi există anumite avantaje ale acestei metode, nu o folosiţi în locul extragerii sucului. Evitaţi-o complet la începutul acestui program şi, dacă decideţi să o introduceţi mai târziu, nu o folosiţi la aceeaşi masă la care beţi suc.

„BĂUTURA VERDE"

Iată un mod de a beneficia de o hidratare adecvată laolaltă cu legumele şi sucurile de legume: pulberile verzi. Acestea sunt ierburi, cereale încolţite şi legume verzi, uscate şi pulverizate, care sunt vândute ca suplimente. Ele vă aduc în organism vitamine, minerale şi aminoacizi (elementele constitutive ale proteinelor) într-o formă uşor de absorbit. Aveţi grijă să cumpăraţi produse cultivate prin metode organice.

După cum am mai spus, puteţi să le adăugaţi în sucul dumneavoastră de legume pentru mai multă „tărie". Noi adăugăm de obicei pulberile verzi în apă (adesea cu picături de pH) ca parte a hidratării zilnice – „băutura verde" făcută prin amestecarea unei linguriţe într-un litru de apă – adică trei linguriţe la 3 litri de apă pentru o zi, ceva apă simplă în plus faţă de cei trei litri de băutură verde, deoarece trebuie să beţi minimum 4 litri de apă pe zi. Aveţi grijă să evitaţi pulberi verzi cu alge, ciuperci sau probiotice. Probioticele sunt bacterii şi uneori fermentează algele verzi, făcându-le acide. Probioticele sunt suplimente utile dar numai când sunt folosite adecvat, separat (vezi Capitolul 10).

Păstraţi băutura verde într-o sticlă de apă pentru a o putea agita şi a amesteca bine componenţii. Preparaţi câte o sticlă şi ţineţi-o la temperatura camerei. Organismul dumneavoastră trebuie să lucreze pentru a încălzi o băutură rece sau pentru a răci o băutură caldă, aşa că puteţi reduce efortul în acest mod.

PROGRAMUL ZILNIC DE HIDRATARE

- La trezire: un litru de apă cu ClO_2 sau peroxid de hidrogen (cu suc de lămâie, după gust).
- Între micul dejun şi prânz: 1 ½ litri de apă cu 1 ½ linguriţă de pulbere verde şi 24 picături de ClO_2 sau peroxid de hidrogen.
- Între prânz şi cină: 1 ½ litri de apă cu 1 ½ linguriţă de pulbere verde şi 24 picături de ClO_2 sau peroxid de hidrogen.
- Între cină şi culcare: apă după gust, cu suc de lămâie şi 8 picături de ClO_2 sau peroxid de hidrogen per litru.

Mulţi mă întreabă la ce este bună apa alcalină din moment de „toţi ştiu" că ea ajunge în stomac, unde mediul este foarte acid. Problema aici nu este că apa se întâlneşte cu acidul, ci cu ceea ce „toţi ştiu". În corpul nostru nu există o pungă cu acid clorhidric. Peretele stomacului produce acid clorhidric instantaneu, în funcţie de necesar. „Necesarul" este determinat în primul rând de ceea ce este trimis spre stomac. Alimentele cu un conţinut scăzut de apă, care formează acizi, cum sunt carnea, ouăle şi pâinea, duc la secretarea unei cantităţi mai mari de acid clorhidric necesar pentru descompunerea lor. Alimentele cu conţinut mare de apă, cum sunt legumele fără amidon, necesită mult mai puţin acid clorhidric. Apa nu declanşează secretarea de HCl, astfel încât nu întâmpină un mediu acid în stomac dacă este băută separat sau cu alimente alcaline. Aşa că beţi!

CAPITOLUL 6

Combinarea alimentelor

Modul de combinare a alimentelor este un factor important pentru a asigura o digestie adecvată. Iar aici vă prezentăm idei destinate să vă ajute să înţelegeţi şi să implementaţi diverse sisteme de combinare a alimentelor. Deşi ideea este clară, majoritatea programelor existente sunt adesea confuze, inexacte şi oferă de obicei recomandări contradictorii. Şi toate sunt inutil de complicate.

Rolul meu este să vă spun că lucrurile nu trebuie să stea aşa. Ideea de reţinut este că sistemul digestiv al omului nu este conceput pentru mese complexe. Alimentele diferite exercită solicitări diferite, specifice, asupra sistemului digestiv. Faptul că putem digera numeroase tipuri diferite de alimente nu înseamnă că putem face aceasta deodată. De exemplu, digestia proteinelor necesită un mediu foarte acid şi are loc în stomac. Prin contrast vizibil, amidonul necesită un mediu uşor alcalin pentru digestie, care are loc în gură şi în intestinul subţire. Acelaşi lucru este valabil pentru legume. (Grăsimile necesită de asemenea un mediu uşor alcalin şi sunt digerate în intestinul subţire.)

Nu este greu de imaginat că alimentele din aceste două tipuri nu se împacă atunci când sunt mâncate împreună. Unul va interfera cu digestia celuilalt, ducând la digerarea incompletă a ambelor. Tot ce nu este digerat eficient de organism va fi „digerat" de microorganisme dăunătoare. Acesta este un alt cerc vicios: digestia compromisă netezeşte calea pentru microorganismele nocive, iar acestea perturbă şi mai mult digestia. Combinarea defectuoasă a alimentelor este de asemenea o cauză majoră a formării de mucus aderent.

Gândiţi-vă un minut la toate mâncărurile „clasice" care combină proteinele şi amidonul – carne cu cartofi, peşte cu cartofi prăjiţi, pui cu orez, hamburger cu cartofi prăjiţi, sandvişuri cu şuncă (orice tip de sandviş), pentru a numi doar câteva – şi veţi începe să înţelegeţi cât de mult am

abuzat de sistemul nostru digestiv. Majoritatea dintre noi nici nu știu măcar ce înseamnă să ai o digestie adecvată!

POVESTEA LUI LUCY

Din cauza antecedentelor familiale privind nivelurile foarte ridicate de colesterol și a groaznicelor consecințe cardiace, am fost întotdeauna atentă la ce mănânc. Ca specialist în economia căminului, gospodină și mamă a opt copii, am fost întotdeauna atentă la ce fel de mâncare ofeream familiei mele. Pe măsură ce sănătatea mea s-a deteriorat, cu tot felul de simptome care mă deranjau, am experimentat diverse moduri de alimentație „sănătoasă", adaptându-mi mereu abordarea.

Am crescut primind o alimentație bună. Mama mea a urmat recomandările FDA din acea vreme, pregătind zilnic legume, cereale integrale, carne slabă și fructe proaspete. În primii ani, în calitate de mamă, am redus carnea, am pus accentul pe mai multe legume proaspete – de obicei le pregăteam la abur –, am trecut la orez integral și am început să folosesc aditivi naturali. Măcinam singură grâul integral și făceam săptămânal pâine proaspătă. Am eliminat băuturile carbogazoase, zahărul, alimentele procesate și laptele. Sănătatea mi s-a ameliorat oarecum, dar nu total.

Sănătatea a început să se deterioreze cu adevărat după ce am născut cel de-al optulea copil, naștere care a avut loc la o secție de chirurgie de urgență, cu două transfuzii de sânge. Cum apăreau și alte simptome negative și simțeam că energia și vitalitatea mi se reduc, m-am străduit mai mult să aflu ce îmi poate oferi o nutriție bună. Combinarea alimentelor a fost unul dintre primele lucruri pe care le-am încercat, dar primele rezultate au fost descurajatoare.

Am încercat diferite strategii de-a lungul anilor. O masă tipică era compusă din pui la cuptor, cartofi prăjiți, broccoli congelat, o pară din compot cu brânză de vaci și o prăjitură din făină de ovăz. După aceea mă simțeam cam plină și aș fi vrut să mă culc puțin pentru a trage un pui de somn. Și aveam în continuare hipoglicemie, nivel ridicat de colesterol și sinuzită, între multe altele. Apoi am adăugat ceva mai multe cereale și legume proaspete și am redus carnea, așa cum se sugera în „piramida alimentelor" recomandată de FDA. O masă obișnuită consta în orez integral și pui cu sos, broccoli proaspăt, gătit în abur, o felie de pâine integrală de casă cu unt și compot de mere făcut în casă. Nivelul zahărului s-a stabilizat, dar am continuat să tânjesc după unele alimente și... alte probleme de sănătate.

Apoi am încercat să nu mănânc nimic în afară de fructe și sucuri de fructe de dimineață până seara. Restul zilei aveam grijă să mănânc doar un singur aliment „concentrat" (proteină sau grăsime) la o masă – și fără fructe. Mâncam carne, dar niciodată cu vreun aliment care să conțină amidon. Fructele în cantitate mare mă făceau să tânjesc după dulciuri și am trecut prin perioade de depresie în fiecare după-amiază. Niciodată nu am simțit că am energie după ce mâncam carne. Și mâncarea nu-mi oferea satisfacție. Așa că am revenit la dieta anterioară – m-am îngrășat și m-am confruntat cu noi probleme de sănătate.

Și a mers tot așa până ce am auzit de programul Young și de modul corect de combinare a alimentelor. Din ziua când am început cu alimente alcaline și cu 4 litri de apă cu picături de pH și pulbere verde concentrată zilnic, viața mea s-a schimbat. Am constatat imediat o creștere a nivelului de energie. Cele mai importante schimbări au fost, în afară de a bea multă apă de bună calitate, să mănânc o crudităte la fiecare masă, să mă axez pe legume verzi și să folosesc cereale mai alcaline.

La început voiam să am acea senzație de a simți ceva solid în stomac, dar am descoperit că alimentele cu conținut mare de apă și conținut mic de zahăr îmi dădeau o energie de durată, cu care nu eram obișnuită. Cina constă acum în mod obișnuit în legume, tăiței de soia și tofu ușor călite sau, ocazional, o porție mică de somon la grătar, orez galben cu migdale, sparanghel proaspăt fiert în abur și câteva felii de ardei crud. La prânz mănânc întotdeauna o salată proaspătă din spanac, salată verde, avocado, castraveți, țelină, morcov, ridichi, semințe de dovleac, varză de Bruxelles, puțină brânză tofu la cuptor, cu un sos din suc de lămâie, ulei de măsline și condimente. (De ani de zile am renunțat la toate grăsimile/uleiurile de orice fel datorită problemelor cu colesterolul. Nu m-a ajutat nimic până când nu am adăugat cantități generoase de uleiuri esențiale bune, la dieta zilnică.) Cu salata mai mănânc și o legumă și humus într-o tortilla din germeni de grâu, sau o turtă din orez brun cu unt de arahide. Micul dejun constă din mei fiert în abur cu avocado, roșii și ulei din semințe de in, sau broccoli fiert puțin în abur și cereale din hrișcă. Asta mă menține de obicei în formă până după-amiaza târziu. Nu mă mai simt deloc obosită după-amiaza.

Câteodată mănânc o mână de migdale înmuiate. Deseori fac o ciorbă din legume cultivate prin metode organice, pe care o beau dimineața, la prânz sau la cină. Aceste alimente îmi dau toată energia de care are nevoie organismul meu. Alimentele la care poftesc acum sunt alimente sănătoase, alcaline, cu conținut mare de apă și scăzut în zaharuri.

Înțeleg acum că deși toți avem tendințele noastre genetice, nu suntem determinați de ele. Gena poate fi glonțul, dar trăgaciul este stilul nostru de viață. Acest stil de viață s-a dovedit un succes pentru mine și familia mea, de peste doi ani, menținându-ne sănătoși, energici și mulțumiți. Hrana este delicioasă și consistentă. Mi-a făcut plăcere să descopăr rețete care sunt tot atât de sănătoase și arătoase pe cât sunt de gustoase. Gătesc în fiecare zi feluri alcaline de mâncare pentru familia mea compusă din cinci persoane, iar duminicile, când vin la noi la masă restul familiei și prietenii, gătesc hrană alcalină pentru do-

uăzeci şi chiar mai multe persoane. Le place atât de mult încât copiii mei căsătoriţi au adoptat unele din aceste principii pentru propriile lor familii tinere, şi toţi s-au bucurat de îmbunătăţirea sănătăţii. Căutările mele pentru un mod cu adevărat sănătos de a mă hrăni au fost în sfârşit răsplătite.

Combinarea zahărului cu amidonul sau a zahărului cu proteinele conduce la acelaşi tip de probleme. Şi oare ce găseşti în pacheţelele cu mâncare ale majorităţii copiilor din ziua de azi (aş fi gata să pariez)? Sandvişuri cu unt de arahide şi gem! Asta reuşeşte să strice totul dintr-o lovitură, garantând un dezastru digestiv.

Din fericire, soluţia este simplă: nu amestecaţi mai mult de patru alimente, din cel mult două tipuri de alimente, la orice masă. De exemplu, mâncaţi broccoli în abur şi o salată de verdeţuri şi roşii cu tofu marinată *sau* tăiţei de hrişcă, dar nu amândouă (trei legume şi o proteină, sau trei legume şi un carbohidrat complex). Alegerea a cât mai puţine alimente asigură cea mai redusă solicitare pentru sistemul digestiv. Ţinând cont de asta şi urmând principiile generale ale acestui program, dacă la o masă folosiţi numai o proteină şi numai un carbohidrat complex, înseamnă că aţi făcut aproape tot de trebuie.

Acordaţi o atenţie specială combinării alimentelor în săptămânile ce urmează imediat după o Purificare (vezi Capitolul 8). O dată ce veţi ţine o dietă total alcalină, va fi şi mai simplu. Când mâncaţi în principal alimente care au conţinut mare de apă şi conţinut redus de zaharuri, nu trebuie să vă mai faceţi griji pentru combinarea adecvată. Nu aveţi cum să nu le combinaţi corect din moment ce eliminaţi în mare parte, sau limitaţi majoritatea alimentelor problematice. Alimentele care au compoziţia foarte apropiată de cea a organismului nostru (conţinut mare de apă, 70% sau chiar mai mult; uleiuri naturale, 20% până la 30%; conţinut mic de proteină, 5 până la 7%; şi un conţinut şi mai scăzut de zahăr, 0,5 până la 3%) toate se pot combina între ele fără nici o problemă.

Când sunteţi puternici şi nu aveţi nici o problemă, vă puteţi răsfăţa cu mese mai complexe, fără nici un pericol real. Totuşi, la începutul programului, dacă sunteţi grav bolnavi, sau dacă vreţi să vă asiguraţi că ţineţi un regim ideal, veţi face bine dacă acordaţi o atenţie strictă regulilor care urmează. (Vezi secţiunea Resurse pentru unele cărţi şi tabele cu mai multe detalii despre combinarea alimentelor.)

FUNDAMENTELE COMBINĂRII ALIMENTELOR

Tot ce trebuie să faceţi este să separaţi amidonul de proteinele animale, şi să separaţi zaharurile, inclusiv fructele, de aproape orice. De aceea, o dată ce aţi făcut tranziţia completă la acest program, evitând proteinele animale, zaharurile şi majoritatea fructelor, combinarea nu mai reprezintă o problemă. Până atunci, iată regulile oficiale:

1. Legumele (sau fructele) cu conţinut scăzut de zaharuri/conţinut mare de apă se combină cu orice, mâncaţi-le cu proteine, amidon sau uleiuri obţinute prin presare la rece – şi cu alte legume!
2. Mâncaţi alimente cu amidon împreună cu legume sau fructe cu conţinut redus de zahăr. Nu mâncaţi alimente cu amidon (inclusiv legumele cu amidon) cu proteine de origine animală, acizi, fructe sau ulei. (În domeniul combinării alimentelor, „acid" nu înseamnă neapărat acelaşi lucru cu alimentele care fac corpul mai acid. Cele mai importante exemple ale acestei excepţii sunt lămâile şi roşiile, care sunt în sine acide, dar de fapt fac organismul mai bazic.) Aşadar, când alegeţi o cereală (inclusiv pâine sau paste făinoase) sau dovleac de iarnă sau cartofi, mâncaţi-le cu legume, şi nu cu peşte, de exemplu.
3. Mâncaţi proteinele de origine animală cu legume sau fructe sărace în zaharuri. Nu mâncaţi proteine de origine animală cu amidon, alimente acide sau uleiuri. Proteinele vegetale se pot combina cu legume şi fructe bogate în apă şi sărace în zaharuri, ca şi cu uleiuri bune. Aici este reciproca celor de mai sus: Când mâncaţi peşte, combinaţi-l cu legume şi nu cu o cereală. Renunţaţi la *paella* (peşte cu orez); încercaţi să mâncaţi peştele cu legume gătite la abur, sau peste o salată crocantă.
4. Mâncaţi fructele foarte dulci separat – dacă mâncaţi din acestea. (Nu mâncaţi fructe în amestec cu proteine, amidon, legume sau ulei. De fapt, mai bine nu mâncaţi fructe deloc cu excepţia lămâilor, lămâilor verzi, roşiilor crude, avocado, ardeilor roşii, galbeni, verzi sau portocalii şi grepfrutului amar – până când nu sunteţi destul de sănătoşi, şi atunci doar cu moderaţie şi fructe de sezon.)
5. Mâncaţi uleiuri (sănătoase) cu legume şi fructe cu conţinut scăzut de zahăr (roşii, avocado, ardei gras şi roşii, galbeni, portocalii şi verzi, lămâie şi lămâie verde). Ele se pot combina cu alimente bogate în amidon (care trebuie menţinute la 20% sau mai puţin din dieta dum-

neavoastră). Nu mâncaţi uleiuri sănătoase împreună cu grăsimi animale sau proteine. Seminţele, nucile şi avocado – toate surse excelente de grăsimi sănătoase – pot fi combinate cu proteine animale sau din plante, alimente bogate în amidon sau chiar cu fructe mai bogate în zahăr. Nu stropiţi peştele cu ulei sau unt – folosiţi în schimb suc de lămâie, sos cu ardei, sau ierburi aromate – şi vă va fi bine.

EXCEPŢII NOTABILE: AVOCADO ŞI ROŞII

Avocado este de fapt un fruct, dar pentru că este sărac în zahăr şi relativ bogat în proteină, poate fi combinat cu legume, chiar şi cu cele cu amidon, precum şi cu cereale. De aceea îmi place un sandviş cu avocado şi pâine fără drojdie, sau felii de avocado şi roşii cu suc de lămâie în orez galben.
Roşia este tot un fruct. Şi deşi este acidă, are un efect alcalin în organism, datorită conţinutului scăzut de zahăr. Ca şi avocado, poate fi deci combinată ca şi cum ar fi o legumă.

Acum, câteva explicaţii ale regulilor de mai sus :

6. Majoritatea legumelor, şi a celor câteva fructe menţionate, reprezintă oricum cele mai sănătoase opţiuni, iar faptul că ele se combină cu orice altă alegere sănătoasă le face chiar ideale ca bază a dietei voastre.
7. Amidonul şi proteinele animale reprezintă o combinaţie proastă, după cum s-a explicat anterior. Acizii blochează acţiunea ptialinei, un component al salivei care este necesar pentru digestia adecvată a amidonului. Alimentele cu amidon, cum sunt cartofii, pâinea sau pastele (şi chiar şi cerealele integrale), se descompun în organism în zaharuri simple, astfel că adăugând fructe foarte dulci, se pune zahăr deasupra zahărului – şi acid peste acid. Această combinaţie creează destulă otravă încât ar putea de fapt să blocheze sistemul imunitar pentru cinci ore – sau chiar mai mult. Uleiul încetineşte digestia amidonului – deşi aceasta n-ar fi o problemă dacă amidonul n-ar reprezenta mai mult de 20% din masa voastră alcalină în rest. Uleiul poate neutraliza acizii, deci nu trebuie să evitaţi uleiurile sănătoase.
8. Când proteina animală este digerată în stomac, ea creează acid. Când se combină cu amidonul, zaharurile din amidon o fac şi mai acidă, conducând la indigestie, arsuri şi gaze – peste celelalte efecte negative ale unui corp prea acid. Acelaşi lucru se întâmplă când adăugaţi mai mult acid (inclusiv acizii rezultaţi de la digestia fructelor bogate în zahăr). Uleiurile încetinesc digestia proteinei animale, provocând constipaţie şi chiar reflux acid, senzaţie de arsuri şi gaze.

9. Fructele – cele mai multe – sunt bogate în zahăr şi formatoare de acid, aşa că sunt problematice chiar şi ele în sine. Combinate cu proteine formează o reţetă pentru acid în exces (ca indigestie şi gaze). Amidonul şi fructele înseamnă dublarea zahărului. În plus, au timpi de digestie diferiţi (fructele se digeră extrem de rapid), favorizând fermentaţia chiar în tractul digestiv. Combinarea fructelor cu ulei poate conduce la constipaţie şi absorbţie slabă a substanţelor nutritive. Şi în fine, în timp ce fructele sunt active în purificare, legumele sunt constructori. Fără îndoială că vă stresaţi organismul cerându-i să facă simultan două acţiuni opuse.
10. Uleiul încetineşte digestia proteinelor animale şi a amidonului (deşi ultima ar fi problemă doar dacă substanţele cu amidon depăşesc cele 20% din dieta voastră).

CÂTEVA OBSERVAŢII

Lămâile şi lămâile verzi, sau sucul acestora, sunt de obicei considerate a fi acide, dar ele de fapt au un efect alcalin în organism. Aşa că ele nu au contraindicaţii de a se combina cu acizi şi pot fi utilizate împreună cu amidon, proteine şi uleiuri.

SEPARAREA MÂNCĂRII DE BĂUTURĂ

O altă combinaţie care poate fi proastă în ceea ce priveşte digestia este mâncarea cu băutura, chiar şi cu apa. Nu udaţi mâncarea cu o băutură. Mai ales băuturile reci provoacă probleme, deoarece temperatura scăzută opreşte activitatea digestivă la fel de uşor cum conservă şi alimentele. Apa (sau alt lichid) diluează substanţele digestive, aşa că ar trebui băută cu cel puţin o jumătate de oră înainte, sau la o oră după o masă ce include proteine de origine animală. Dacă aveţi o masă strict vegetariană, sunteţi liberi să beţi în timpul ei. Vă recomandăm să mâncaţi mai întâi alimentele mai zemoase, cum sunt legumele şi salatele, pentru a netezi drumul pentru felurile mai grele de mai târziu. Trebuie de asemenea să ştiţi că după o masă, câteva înghiţituri de apă caldă ajută digestia.

Partea a II-a

PROGRAMUL

Capitolele din această secţiune furnizează toate detaliile privitoare la îmbarcarea în programul *Miracolul pH* şi modul de introducere a sa în viaţa voastră, indiferent dacă alegeţi să abordaţi o situaţie urgentă sau să adoptaţi un ritm mai lent pentru o schimbare permanentă. Vă voi expune aici cele patru etape majore ale programului, fără a intra prea mult în detalii. Aş vrea să vedeţi pădurea înainte de a vedea copacii.

Schema de bază a programului arată astfel:

Etapa 1: Tranziţia, pe o perioadă de douăsprezece săptămâni, înlocuind treptat şi eliminând alimentele cu efect acid, făcând trecerea spre o dietă alcalină.

Etapa 2: Purificarea, timp de o săptămână, cu unele suplimente şi laxative blânde, naturale.

Etapa 3: Strict alcalină, timp de şapte săptămâni, cu suplimente, inclusiv probiotice. Asta înseamnă să mâncaţi numai alimente alcaline. În timp ce dieta finală va fi 70 - 80% alcalinizantă, la început trebuie să ţintiţi spre 100%. În esenţă, vă axaţi pe legume cu conţinut mare de apă, în principal cele verzi, şi mâncate pe cât se poate în stare crudă.

Etapa 4: Întreţinerea. Acum puteţi merge pe 70 sau 80% din dietă alcalină şi să adăugaţi întreg spectrul de alimente sănătoase, inclusiv peşte, cereale, soia şi legume cu amidon. Veţi adăuga şi spectrul întreg de suplimente, inclusiv cele de care aveţi nevoie pentru abordarea unor simptome specifice.

Pentru această carte, am ales indicaţiile generale pe care le poate urma oricine. Dar programul real poate fi individualizat. Ascultaţi-vă organismul şi începeţi de unde vă spune el că are nevoie. Observaţi cum se modifică pe măsură ce parcurgeţi etapele, şi mergeţi în ritmul vostru propriu. Nu există nimic magic legat de perioada acestor patru etape, şi câteva săptămâni în plus la una sau un progres mai rapid la alta face parte din experienţă, atâta timp cât vă menţineţi pe traseu. *Miracolul pH* acţionează puţin diferit pentru oricine îl urmează, deşi rezultatul final – o sănătate radioasă – este acelaşi pentru toţi.

Dacă sunteţi foarte bolnavi, ar trebui să treceţi direct la etapa 2 pentru a obţine rezultate mai rapide, şi să urmaţi cea mai strictă parte din program (etapa 3) timp de aproape trei luni. Aceia dintre voi care începeţi nu *prea* departe de echilibru aţi putea avea nevoie doar de o lună pentru etapa 3 înainte de a trece la întregul spectru de alimente. Totul depinde de progresul vostru.

Puteţi de asemenea începe cu o Purificare înainte să începeţi perioada de tranziţie, dacă vreţi să vă ajute să demaraţi, dar asiguraţi-vă să reveniţi la Purificare după ce aţi terminat tranziţia şi sunteţi gata să treceţi la dieta alcalină strictă. Unele sau chiar toate etapele tranziţiei s-ar putea să dureze mai mult de o săptămână – mergeţi înainte şi faceţi ceea ce trebuie. Este o investiţie pe viaţă ceea ce faceţi, aşa că a o face corect este mult mai important decât a o face repede.

Am văzut de multe ori acest program acţionând la persoane foarte grav bolnave – ca şi la persoane care păreau destul de sănătoase la prima vedere. Ceea ce funcţionează pentru o persoană, sau chiar la majoritatea persoanelor, poate totuşi să nu funcţioneze pentru oricine. Trebuie să vă ascultaţi organismul, nevoile şi reacţiile lui şi să vă asumaţi personal responsabilitatea pentru el. În fond, nimeni nu ştie mai multe despre voi decât voi înşivă. Acest program este ales astfel încât oamenii să îl gestioneze singuri, dar este bine să căutaţi informaţii de la medici bine informaţi dacă pare că este cazul. (Dacă aveţi probleme în comunicarea completă a situaţiei voastre, puteţi cere medicilor cu care vă consultaţi să arunce o privire în această carte.) Pentru orice eventualitate, ar trebui să consultaţi un dietetician înainte de a începe această dietă (sau oricare alta).

Capitolul 7

Tranziţia

Pentru a putea asimila hrana mai rapid, trebuie să luaţi îmbucături mici. Efectiv nu trebuie să muşcaţi mai mult decât puteţi mesteca. Asta înseamnă să faceţi tranziţia spre o dietă alcalină. Luaţi-o mai încet dacă e nevoie, mai bine nişte victorii mici decât să încercaţi să stăpâniţi totul deodată. Nu vă descurajaţi încercând să schimbaţi prea repede prea mult. Faceţi schimbările treptat. Oricum aşa e cel mai bine pentru organism, şi cresc în primul rând şansele de a reuşi, precum şi şansele că vă veţi ţine de dietă pe termen lung. (Excepţia ar fi o boală gravă, când o schimbare drastică ar fi exact ceea ce v-ar trebui – sau când nu aţi avea timp pentru o abordare treptată.) A trece la un mod de viaţă alcalin este un proces – nu un eveniment unic sau o transformare peste noapte. Bucuraţi-vă de călătorie în timp ce mergeţi spre „casă".

Familiei noastre i-a luat mai mult de doi ani pentru a face o tranziţie completă (iar fata mea de treisprezece ani este încă în tranziţie). Asta şi pentru că am perfecţionat sistemul, pe măsură ce înaintam. Pe de altă parte, noi eram deja aproape dintotdeauna vegetarieni, astfel încât modificarea totală nu a fost aşa de dramatică cum ar fi fost dacă începeam de la o dietă americană mai tipică. Oricare ar fi cadrul de timp specific care dă rezultate în cazul vostru, luaţi-o pas cu pas, aşa cum am făcut-o şi noi, pentru rezultate clare şi durabile. Luaţi tranziţiile pe rând, acordând cel puţin câte o săptămână şi chiar până la două sau trei săptămâni dacă este nevoie, pentru a vă aclimatiza la fiecare etapă. Sau mergeţi cu mai multe deodată dacă vă simţiţi în stare. Treceţi mai departe când vă acomodaţi. Puteţi schimba ordinea tranziţiilor. Veţi construi o fundaţie solidă şi apoi strat peste strat deasupra, construind pentru a dura.

Iată programul nostru propriu în douăsprezece etape:

TRANZIŢIA 1: MICUL DEJUN

Probabil că cea mai mare schimbare pe care o veţi face prin acest program este ceea ce veţi mânca la micul dejun. Este un loc la fel de bun ca oricare altul pentru a începe!

Americanii trebuie să-şi schimbe atitudinea şi concepţiile în privinţa micului dejun. Aproape toate opţiunile – ouă, clătite, sirop, cereale calde sau reci, fructe, suc, cafea, iaurt, produse de panificaţie, cârnaţi, şuncă vă creează un mediu acid în organism şi favorizează (sau conţin!) fermenţi sau fungi sau alte microorganisme. Multe conţin cantităţi uriaşe de zaharuri şi carbohidraţi simpli, care acidifică sângele şi ţesuturile, creând mediul care favorizează microorganismele. Altele sunt surse dense de proteină (şi aproape întotdeauna şi de grăsime) care, pe lângă faptul că duc la o activitate parazitară intensă, favorizează şi dezvoltarea în exces a microorganismelor. Şi toate aceste alimente acide sunt foarte sărace în apă – şi extrem de constipante. Nu e de mirare că laxativele sunt unul dintre cele mai vândute remedii fără reţetă. Şi în plus faţă de toate acestea, le mâncăm în combinaţii îngrozitoare (ouă şi cârnaţi, cereale cu lapte, pâine prăjită cu gem). Ce mod de a începe ziua! Organismul vostru merită să fie alimentat mult mai blând şi mai sănătos după postul din timpul nopţii.

Nu lăsaţi deci ca prima masă a zilei să vă încetinească. (Şi chiar vă încetineşte tranzitul – aceste alimente de la micul dejun acid sunt foarte sărace în apă şi constipă.) În esenţă, asta înseamnă să aveţi aceleaşi opţiuni la micul dejun aşa cum aţi avea în orice alt moment al zilei. Poate părea ciudat la început, dar v-aţi face o mare favoare trecând la supă, sau legume într-un aluat sau salată. Sau ce spuneţi de o farfurie mare cu broccoli fiert în abur? Sau un suc vegetal colorat? Preferatul meu (al lui Shelley) este Micul dejun Zippy (vezi pag. 263) făcut din hrişcă (o sământă) în loc de cereale cu amidon. Trebuie să învăţăm din tradiţiile altor culturi – în Japonia, de exemplu, ni s-a oferit supă la micul dejun. Când am călătorit în Israel, am fost încântaţi să vedem salate cu roşii şi castraveţi la fiecare masă de mic dejun. Modul american – doze fantastice de zahăr şi proteine, ca să nu mai amintim de o mare doză de cofeină – poate să vă dea iniţial un scurt imbold de energie, dar pe termen lung efectul negativ este considerabil.

Începeţi deci cu această nouă strategie de mic dejun, începându-vă ziua cu o masă bogată în fibră, cu puţini carbohidraţi, cu conţinut mare de apă şi delicioasă. Încercaţi-o chiar şi numai pentru câteva săptămâni dacă nu vă simţiţi gata pentru a o adopta pentru totdeauna. Dacă sunteţi ca majoritatea oamenilor, veţi afla că noul vostru mic dejun vă furnizează o mare cantitate de energie şi cu efect mai mare spre mijlocul zilei fără să scadă glicemia, lucru ce se produce atât de des cu un mic dejun pe bază de amidon şi dulciuri. O dată ce veţi verifica cât de bine vă puteţi simţi, cred că micul dejun cu *junk food* vi se va părea ciudat.

TRANZIŢIA 2: 70/30

Acesta este un alt pas uriaş: să vă compuneţi fiecare masă astfel încât să conţină cel puţin 70% alimente alcaline (şi deci 30% acide). Mai bun este raportul 80/20, care ar putea fi necesar dacă sunteţi bolnavi. Dacă faceţi deja asta la micul dejun, pentru prânz şi cină va fi simplu să procedaţi prin comparaţie.

Este o măsurătoare din ochi, nu o măsurătoare prin greutate sau calorii. Daţi legumelor rolul de vedetă în farfuria voastră, în locul proteinelor (cum ar fi carnea) sau a carbohidraţilor (ca pastele), cum era înainte. Puneţi două sau trei legume împreună cu ceea ce consideraţi înainte că este „felul principal". Sau compuneţi o masă doar din aceste „garnituri". Mâncaţi câte un bol de salată sau supă de legume la fiecare masă.

Pământul este format din 70% apă. Corpul nostru are 70% apă. Compuneţi-vă la fel farfuria: cel puţin 70% cu alimente cu conţinut mare de apă, alcaline.

TRANZIŢIA 3: CRUDITĂŢI

Gătirea alimentelor le ia efectiv viaţa din ele, le face mai greu de digerat, deci, cu cât mâncaţi mai multe alimente crude, cu atât mai bine. Alimentele în stare crudă sunt alcalinizante şi se încadrează în cele 70-80% despre care tocmai am discutat. În mod ideal, trei sferturi din farfuria voastră trebuie să fie ocupată cu alimente crude, cu conţinut mare de apă – cum ar fi o salată uriaşă de crudităţi cu o garnitură de orez brun sau fasole sau paste sau tofu. Şi cel puţin jumătate din acea porţie trebuie să fie din crudităţi. (Cealaltă jumătate trebuie să fie tot vegetariană şi alcalinizantă, cum ar fi o supă de legume, sau legume fierte în abur sau călite uşor.) Începeţi cu asta şi pe măsură ce vă acomodaţi cu programul, apropiaţi-vă de ideal.

Există şi un alt motiv pentru care salatele mari şi o diversitate de tipuri de salate sunt o parte atât de mare a acestui program. Orice fel de mugur

sunt ideali. Cu sosuri sănătoase pentru completare, de exemplu aperitive, antreuri sau garnituri, legumele crude sunt un mod minunat, colorat, crocant şi sănătos de a vă hrăni. Asiguraţi-vă să includeţi câteva de fiecare dată când vă aşezaţi la masă.

Să mâncaţi crudităţi nu înseamnă să mâncaţi toată hrana rece. Merită să învăţaţi diferenţa dintre gătit şi simpla încălzire a hranei voastre. Când gătiţi, faceţi-o cât de repede posibil. De exemplu, eu (Shelley) sunt mare amatoare de alimente călite rapid în „abur" (ca şi călirea, doar că se foloseşte o cantitate mică de lichid în loc de ulei). Iar atunci când fac o oală mare de supă (cea ce se întâmplă adesea), fierb legumele atât cât să fie puţin făcute – adică sunt încă destul de tari. În general, aplicaţi căldura blând şi cu moderaţie. Problema este să nu depăşiţi 48°C. (Cel mai simplu mod de a verifica este să vă înmuiaţi degetul în ceea ce încălziţi. Dacă puteţi să-l menţineţi fără să-l trageţi imediat afară, sunteţi în domeniul corect. Dacă trebuie să vă trageţi degetul afară, temperatura este prea mare.) Evitaţi în special arderea, alimentele crocante şi rumenirea, care pot transforma nişte alimente altfel sănătoase în toxine. Este important mai ales să nu încălziţi uleiurile. Fierbeţi mai degrabă în abur alimentele decât să le gătiţi în ulei. (Puneţi cantităţi generoase de ulei peste legume *după* ce le-aţi încălzit sau le-aţi fiert în abur). Puteţi şi să utilizaţi un spray de gătit antiaderent făcut din lecitină. S-ar putea să trebuiască să experimentaţi un timp până să ajungeţi să gătiţi corect, dar beneficiile pentru sănătate merită. Deshidratarea alimentelor reprezintă un alt mod de preparare pentru o variaţie de textură şi aromă, fără a fi gătite (vezi Capitolul 11).

Când vremea este rece, hrana gătită caldă trebuie să ocupe un loc mai mare în farfuria voastră (menţinând-o alcalină, totuşi), în timp ce în lunile calde de vară alimentele trebuie să fie mai crude, mai crocante. Nu faceţi programul atât de rigid încât să devină o bătaie de cap. Menţineţi-l flexibil şi uşor, şi va deveni curând ceva ce faceţi mai degrabă intuitiv decât ceva la care trebuie să vă gândiţi mult.

TRANZIŢIA 4: DESERTUL

Renunţaţi la deserturile cu zahăr. Un desert cu zahăr poate distruge chiar şi cea mai bună masă alcalină. Acasă obişnuiam să avem stocuri de îngheţată şi bunătăţi de patiserie, ca mulţi alţii. Mai întâi am trecut la iaurturi îngheţate şi la acele prăjituri „sănătoase" tip Granola-y, apoi la batoane de Rice Dream®. De aici am trecut doar la fructe proaspete.

Acum când suntem complet alacalinizaţi, de cele mai multe ori nu mâncăm desert. Pentru noi, un răsfăţ înseamnă un ardei gras roşu, crocant sau nişte felii subţiri de jicama cu o dulceaţă delicată. Îmi dau seama că trebuie să fie greu de imaginat până când nu ajungeţi în aceeaşi situaţie. Dar papilele gustative, care acum sunt insensibile datorită efectelor exceselor de zahăr şi sare, vor ajunge să aprecieze dulceaţa modestă a legumelor. O prăjitură sau o bomboană vor părea mult prea dulci, chiar insuportabile. Veţi vedea.

S-ar putea să mai tânjiţi după dulciuri până când dependenţa voastră de zahăr se va diminua şi nivelul de zahăr din sânge se va stabiliza. A înţelege de ce aveţi astfel de pofte ar putea să vă ajute să scăpaţi de ele. Găsiţi alte lucruri care să reducă presiunea, astfel încât să nu cedaţi la primele tentaţii. „Trişarea" nu face decât ca poftele să dureze mai mult. Totuşi, dacă mâncaţi ceva ce nu era în plan, nu pierdeţi timpul autoînvinuindu-vă. Întoarceţi-vă la planul vostru. Şi noi mai păcătuim uneori, în vacanţă, dar numai când suntem echilibraţi şi sănătoşi. Iar atunci mâncăm mai întâi desertul, sau îl mâncăm separat, între mese, pentru a evita amestecul cu alimentele sănătoase pe care le mâncăm. Apoi revenim imediat la reguli.

TRANZIŢIA 5: CARNEA

Este uşor să eliminaţi carnea din dietă, dacă o faceţi treptat. Reduceţi şi apoi eliminaţi mai întâi carnea roşie – de vită, de porc, de miel şi de orice altceva. Următorul care trebuie eliminat este puiul, apoi curcanul. Urmează apoi peştele oceanic. (S-ar putea să doriţi să includeţi, ca şi noi, ocazional nişte peşte în meniurile voastre. Dacă vreţi să aveţi ocazional nişte proteină animală, vă recomand păstrăv sau somon, deoarece sunt soiuri relativ benefice şi bogate în uleiuri omega-3, care sunt acizi graşi esenţiali.)

Începeţi cu o masă vegetariană alcalinizantă pe zi, apoi cu două, pe măsură ce treceţi spre programul complet. În acelaşi timp, încercaţi să includeţi mai mult tofu şi nuci şi seminţe crude, cum sunt migdalele, alunele de pădure, Pecan şi seminţe de floarea-soarelui, dovleac, in şi susan. Mai ales migdalele sunt bune – foarte alcalinizante şi bogate în proteine şi calciu.

Evitaţi totuşi arahidele datorită conţinutului lor ridicat de fungi. În general, evitaţi nucile şi seminţele râncede. Dacă un pachet de seminţe

decojite, de floarea-soarelui sau de dovleac, are câteva seminţe sparte sau stricate, nu le mâncaţi. Ar fi posibil să le scoateţi pe cele stricate – în cazul improbabil în care aveţi destul timp şi răbdare. Dacă simţiţi gustul de rânced şi un gust amar înţepător pe gât, aruncaţi pachetul. În schimb, seminţele de in şi de susan sunt întotdeauna bune. Migdalele şi alunele de pădure trebuie şi ele să fie proaspăt cojite şi să aibă pieliţa maro protectoare intactă. Nu mâncaţi nuci care sunt sfărâmate.

ŢINEŢI NUCILE LA ÎNMUIAT

Înmuiaţi nucile şi seminţele pentru a activa enzimele, pentru eliminarea inhibitorilor de enzime şi pentru digestia parţială a proteinei, crescând astfel potenţialul lor nutriţional şi hidratant făcând ca toate substanţele bune pe care le conţin să fie disponibile rapid pentru organism. Înmuierea face ca seminţele mici cum sunt susanul şi seminţele de in să fie mai uşor de mestecat, şi deci de digerat.

Puneţi nucile într-un vas, acoperiţi cu apă două-trei degete peste nivelul nucilor şi puneţi-le în frigider timp de o oră-două, iar migdalele, peste noapte. Se vor umfla, absorbind apa şi oxigenul din apă. Apoi vor fi bune de mâncat. Clătiţi-le şi schimbaţi apa în fiecare zi. Ţineţi-le complet scufundate. Mâncaţi-le în răstimp de două zile, pentru a preveni mucegăirea sub coaja nucilor.

TRANZIŢIA 6: LACTATELE

Această etapă poate fi de fapt cheia pentru micul dejun, dacă sunteţi unul dintre acei mulţi, mulţi oameni care nu se pot gândi la altceva să mănânce dimineaţa – sau să le dea copiilor – decât la un bol de cereale cu lapte.

Primul lucru este să renunţaţi la lapte. Treceţi la laptele de soia (deşi este greu de găsit unul care să nu fie plin de adaos de zaharuri sub formă de sirop de orez) sau lapte de orez (tot îndulcit). Treceţi la „lapte" din nuci şi seminţe. Aceste produse sunt surse bune de proteină şi calciu şi au gustul şi consistenţa atât de plăcute. Le puteţi dilua, după plac. Sunt bune pentru a da consistenţă sosurilor de salată, sau supelor, sau pentru băut. (Deşi, când e vorba de ceva de băut, apa pură, alcalinizată şi sucurile proaspete vegetale sunt întotdeauna cele mai bune opţiuni.) Cel mai mult folosesc lapte de migdale şi susan (*aka tahini*), şi ocazional gătesc cu lapte de orez sau lapte de cocos. Puteţi să vi-l preparaţi singur (vezi pag. 294), sau, pentru comoditate, Pacific Foods produce un lapte bun gata preparat din migdale (vezi secţia de Resurse).

După ce aţi eliminat laptele, alte produse lactate, ca brânza, iaurtul şi îngheţata vor fi uşor de scos, căutând mai întâi nişte înlocuitori de tranziţie şi în final renunţând şi la aceştia.

MÂNCATUL LA RESTAURANT

Unii oameni se tem că modificarea modului în care se hrănesc va însemna şi sfârşitul socializării în restaurante. Deşi este adevărat că veţi avea încă o tranziţie de făcut şi aici, prin restaurantele pe care le alegeţi sau felurile pe care le comandaţi acolo, nu sunteţi nicidecum condamnat să gătiţi veşnic acasă. În multe locuri există acum restaurante vegetariene (există chiar câteva care servesc hrană negătită, crudă!), şi din ce în ce mai frecvent, restaurantele oferă feluri vegetariene şi chiar şi antreuri strict vegetariene. Dacă vă place bucătăria asiatică, fiţi siguri că veţi găsi opţiuni vegetariene. Iar majoritatea restaurantelor au salate şi garnituri cu care puteţi încropi o masă bună dacă nici unul din felurile de antreuri nu vă mulţumesc. De exemplu, puteţi să vă încropiţi o masă bună dintr-o salată verde, o porţie din legumele zilei, alături de fasole sau orez sau cartofi copţi. Bineînţeles că orice bar de salate e bun (deşi trebuie să vă alegeţi cu atenţie barurile de salate, care sunt aproape întotdeauna aprovizionate cu sosuri de salată acide, cu oţet şi zahăr şi o mulţime de *junk food*). Şi nu vă temeţi să faceţi comenzi mai speciale – noi o facem tot timpul, şi sunt aproape întotdeauna acceptate politicos. (Cele mai comune cereri ale noastre sunt să nu pună brânză, să treacă peste pâine sau să nu pună ciuperci.) Cei mai mulţi dintre bucătari sunt bucuroşi să facă nişte legume călite rapid, dacă le cereţi.

TRANZIŢIA 7: DROJDIA

Pâinea reprezintă un alt punct dificil pentru o mulţime de familii, dar trebuie să renunţaţi la drojdie. La noi în casă, am trecut mai întâi la pâinea fără drojdie (aveţi ceva opţiuni în magazinele cu hrană sănătoasă), apoi la biscuiţi din orez şi apoi la tortilla din grâu integral *germinat*. La capitolul Reţete veţi găsi câteva feluri de pâine fără drojdie şi biscuiţi pe care să le puteţi face singuri (vezi pag. 295). În plus faţă de înlocuitori, trebuie să vă gândiţi la mese care să nu includă pâine sau alte produse cu drojdie. Dacă faceţi parte din acea categorie de persoane care nu ştiu ce să mănânce la prânz dacă acesta nu include un sandviş, sau la micul dejun, dacă nu include pâine prăjită, s-ar putea ca aceasta să fie cea mai mare provocare

pentru voi. Concentraţi-vă mai degrabă pe ce puteţi mânca, ce este bun pentru voi, decât pe ceea ce nu puteţi mânca. Capitolul Reţete vă dă o mulţime de idei de meniuri, împreună cu reţetele, ca să vă ajute în drumul vostru.

Eliminaţi şi ciupercile. Ele sunt fungi, ca şi drojdia.

TRANZIŢIA 8: FĂINA ALBĂ

Dacă aţi eliminat pâinea cu drojdie şi deserturile de patiserie, aproape c-aţi eliminat sursa cea mai importantă de făină albă din dieta voastră. Celălalt mare obstacol îl reprezintă de obicei pastele. Cele mai multe reţete vor merge foarte bine dacă folosiţi boabe întregi fierte de mei, alac, orez şi hrişcă. Pentru tăiţei, la noi în casă favoriţi sunt soba, din făină de hrişcă, şi satisfac nevoia unei mâncări consistente, calde, mai ales iarna. Ne plac şi tăiţeii de pelinariţă şi de cartofi dulci. Dacă folosim alte paste decât soba, încerc să mă asigur că sunt făcute cu legume şi fără ouă – şi servite ca garnitură, niciodată ca fel principal.

TRANZIŢIA 9: OREZUL ALB

Iată ceva simplu pentru voi: Treceţi la orez brun. Sau alternaţi, aşa cum fac eu, cu orez gălbui sau orez basmati*, care sunt soiurile de orez alb natural, sau orez sălbatic (sau în combinaţii). Ceea ce urmărim să eliminăm aici sunt toate cerealele rafinate. Trebuie să aruncaţi orice nu este cereală integrală. Cele mai bune, ca întotdeauna, sunt cerealele germinate. Şi ţineţi minte că cerealele gătite fac parte din categoria de 20 până la 30% alimente acide din masa voastră (excepţie fac hrişca şi alacul, care nu sunt acidifiante). Una dintre substanţele cu amidon pe care trebuie s-o eliminaţi imediat este porumbul, datorită conţinutului mare de zahăr şi de fungi.

TRANZIŢIA 10: ZAHĂRUL ÎN PLUS

Eliminarea desertului ar fi trebuit să rezolve în mare parte această problemă, dar este momentul să eliminăm şi restul de zaharuri inutile. Verificaţi-vă cerealele, pâinea şi orice cumpăraţi gata preparat. Nu vă încredeţi în îndulcitorii artificiali, deoarece toţi se transformă în acizi

* orez basmati – sortiment de orez indian, cu bobul mic şi lunguieţ (*n. r.*).

foarte toxici care pot afecta creierul. Dacă aveţi nevoie de un îndulcitor care să vă ajute în tranziţie în timp ce se adaptează papilele voastre gustative, încercaţi ceva natural, ca pulberea de rădăcină de cicoare sau pe bază de *Stevia rebaudiana*.

TRANZIŢIA 11: FRUCTELE

Cu excepţia fructelor sărace în zaharuri de care pomenesc întruna – roşii, avocado, lămâi, lămâi verzi –, fructele sunt surse puternice de zahăr şi trebuie eliminate dacă sunteţi bolnav sau aveţi simptome de dereglări. O dată ajunşi la echilibru, aţi putea încă să le utilizaţi rar şi cu precauţie (şi corect combinate), ca pe un răsfăţ. Fructele au valoare nutriţională, dar majoritatea au prea mult zahăr pentru a fi consumate în cantitate mare.

TRANZIŢIA 12: CONDIMENTELE

Majoritatea condimentelor sunt pline de zahăr, sare sau amândouă. Sau conţin ingrediente fermentate sau acidifiante. Încercaţi să găsiţi alternative la ketchup, muştar, maioneză, sos de barbecue, sos de soia şi aşa mai departe.

Cei mai buni aliaţi sunt uleiurile sănătoase, lămâile, usturoiul, ceapa, ghimbirul şi mirodeniile. Ar trebui de asemenea să vă obişnuiţi cu Bragg™ Liquid Aminos, pe care îl folosesc câteodată în loc de sos de soia. Uleiurile care-mi plac cel mai mult sunt uleiul din seminţe de struguri, uleiul de seminţe de in, uleiul de dovleac şi uleiurile de măsline. Folosesc o mulţime de ulei Essential Balance şi Udo's Choice® – combinaţii de uleiuri (vezi Resurse). Toate uleiurile ar trebui adăugate la mâncare după ce aceasta a fost gătită, deoarece încălzirea uleiurilor distruge componenţii lor vitali. Mult mai bine e să-i folosiţi în sosul de salată. (Pentru cazurile când nu îl puteţi prepara în casă, un sos de salată care nouă ne place este Annie's Naturals Organic Green Garlic.) Decât să gătiţi în ulei, mai bine fierbeţi alimentele în abur şi adăugaţi ulei atunci când le serviţi.

Lămâia şi lămâia verde adaugă prospeţime şi dau viaţă la aproape orice fel, iar datorită conţinutului scăzut în zahăr, sunt alcalinizante. În plus, taie şi pofta de dulce. Ele sunt un alt ingredient-cheie pentru multe sosuri de salată. Cred că le pun în aproape orice fac, împreună cu un pahar cu apă. Usturoiul, ceapa şi ghimbirul sunt toate antifungice şi antiparazitare naturale, fără a menţiona plăcutele arome puternice, aşa că puneţi şi din ele cât mai mult.

A fi inventiv cu mirodeniile reprezintă secretul unor mese delicioase care sunt plăcute pentru simţuri. Îmi plac amestecurile de mirodenii cu marca Spice Hunter, cum este The Zip, care conţine ceapă, ardei, ardei chilli, chimion, usturoi, jalapeno*, coriandru, ardei iute de Cayenne şi oregano. Ele elimină multe tatonări, dar păstrează combinaţiile interesante, subtile (vezi Resurse). Încercaţi-le!

POVESTEA MARSHEI

Bine, recunosc! Mâncam de obicei şuncă sau cârnaţi cu ouă ochiuri sau jumări la micul dejun, pâine prăjită cu gem sau cu unt pus în strat atât de gros încât puteam să-mi văd urma dinţilor în el. În fiecare zi. Niciodată nu m-am gândit la asta. Şi alunecam pe această pantă tot restul zilei.
Arătam de parcă eram mereu bolnavă, răcită sau alergică, pielea şi albul ochilor aveau o culoare gălbuie, iar vederea mea era din ce în ce mai proastă. Eram tot timpul obosită, şi acceptam diminuarea energiei ca parte a procesului de îmbătrânire. Când am avut nevoie de altă reţetă pentru lentile de contact mai puternice doar la trei luni de la ultima (din nou!), m-a speriat destul încât am decis să mă angajez într-o schimbare de dietă, adăugând mai multe alimente alcaline şi pulbere verde concentrată şi multă, multă apă pură.
Am început cu micul dejun. Am trecut la hamburgeri vegetarieni în loc de carne şi m-am reorientat spre margarina de soia în loc de unt. Apoi am învăţat să sfărâm tofu ca să arate ca jumările de ouă – cu condimente pe deasupra. Câteodată pun şi bucăţi de avocado pe farfurie, alături de jumările de tofu. Apoi am trecut la ceva cu totul aparte pentru mine, cum este supa, sau avocado şi castraveţi peste hrişcă crudă (neprăjită).
Eram obişnuită să beau lapte degresat; acum am trecut la lapte de soia cu vanilie, sau lapte de migdale. Acum beau sucuri proaspete de legume sau pun pulbere verde în apă şi doar câteodată beau lapte de soia sau de migdale.
Doar schimbând micul dejun am căpătat mai multă energie! Am renunţat şi la obiceiul meu vechi de a ronţăi ceva începând de pe la 10 dimineaţa. Cu un mic dejun alcalinizant, nu-mi mai este foame până la prânz. Apoi, în locul cărnii, a puiului sau a fructelor de mare (pentru cină), am început să folosesc înlocuitori pentru carne şi apoi tofu extra-tare. Acum mănânc de obicei fasole sau legume călite cu broccoli sau alte legume alături de o salată mare şi bună. Am înlocuit arahidele şi untul de arahide cu seminţe de soia sau migdale şi unt de migdale sau de soia. Folosesc avocado drept bază pentru supele-cremă. La salate, am trecut de la vinegretă, la ulei de măsline şi suc de lămâie cu condimente.
Gustările mele dintre mese au devenit ţelina, ardeii graşi roşii, galbeni sau oranj, morcovi mici sau castraveţi, cu unt de migdale sau humus – în loc de bomboane sau chipsuri. Am ce să ronţăi după pofta inimii şi, în timp, dorinţa mea uriaşă de zahăr a cedat.
De trei ani, de când am înlocuit carnea şi lactatele, n-am mai făcut alergii, răceli, dureri de gât sau gripă. Schimbându-mi modul de a mă hrăni în proporţie de 80 până la 100% alimente alcalinizante (de unde înainte erau alimente atât de acide!) – treptat, după posibilităţi, nu peste noapte – am dobândit mai multă energie şi vigoare. Mă scol mai devreme şi stau trează până mai târziu, iar nivelul meu de energie este satisfăcător pe tot parcursul zilei. Coloraţia galbenă mi-a dispărut complet. Am slăbit 18 kg şi am reuşit să mă menţin aşa. Vederea nu numai că nu s-a mai deteriorat, dar chiar s-a îmbunătăţit. Am schimbat două reţete în trei ani –cu dioptrii *mai mici,* de fiecare dată.

* jalapeno – o varietate de ardei iute, de culoare verde sau galbenă, folosit la condimentarea mâncărurilor mexicane (*n. r.*).

O dată tranziţia terminată, şi simptomele (dacă le-aţi avut) au dispărut, şi aţi ajuns la o greutate stabilă, firească, sănătoasă, organismul va fi într-un echilibru alcalin/acid adecvat. Deşi aţi întreprins toată această acţiune deoarece vreţi să adoptaţi un nou stil de viaţă, nu un plan de dietă pe termen scurt, vreau să punctez faptul că un organism sănătos, echilibrat poate suporta un anumit grad de „abateri". Nu că le-aş recomanda, desigur, dar nu vreau să credeţi că un răsfăţ cu un aliment acid la o ocazie specială va distruge tot ce aţi realizat. Deşi va trebui să fiţi foarte stricţi la început, un răsfăţ din când în când nu ar fi nici o problemă pentru un sistem echilibrat. (Şi noi mai „trişăm" cam o dată pe lună.) Şi dacă există vreo problemă, acum ştiţi cum s-o rezolvaţi. Ţineţi minte, este nevoie de douăzeci de ori mai multă hrană alcalină pentru a neutraliza o doză de hrană acidă, aşa că nu este bine să faceţi asta prea des organismului vostru. Bombardamentul zilnic cu hrană acidă este cel care scoate complet organismul din echilibru. O dată ce aţi trecut prin toate aceste etape şi v-aţi modificat modul de a mânca, sunteţi bine. Acum, pentru a vă menţine sănătoşi, bineînţeles că va trebui să mergeţi mai departe pe drumul pe care aţi pornit.

Purificarea

Organismele noastre, supuse aşa cum au fost dietei (acide!) tipic americane, pot fi desemnate ca zone foarte poluate. Ele au nevoie urgentă de o curăţire. Tranziţia treptată la o dietă alcalină poate fi cea mai bună cale de a face din asta un mod de viaţă mai degrabă decât o dietă tip pansament pe termen scurt. Dar, la un moment dat, dacă vreţi să culegeţi toate beneficiile acestui program, va trebui să aveţi nevoie să vă debarasaţi de vechi pentru a face loc noului. Ca şi pe un teren poluat, unde nu puteţi să plantaţi copaci şi să construiţi case noi – mai întâi trebuie să curăţaţi mizeria. Trebuie să faceţi o Purificare pentru a scăpa organismul de impurităţi, pentru normalizarea digestiei şi a metabolismului şi pentru recăpătarea echilibrului alcalin.

Dacă aveţi o problemă de sănătate gravă şi imediată, ar trebui să intraţi direct în program în acest mod. Tranziţia este bună dacă aveţi opţiuni, dar dacă aveţi simptome negative, ar fi de dorit o acţiune mai drastică. Altfel, dacă faceţi tranziţia în mod lent, gândiţi-vă să faceţi o Purificare când sunteţi aproape gata cu tranziţia, astfel ca după Purificare să puteţi continua direct cu o dietă pur alcalină. În sfârşit, chiar dacă vă planificaţi o tranziţie mai lungă, puteţi începe cu o Purificare ca un fel de a lua avânt. Bineînţeles că mai puteţi face o altă Purificare după ce sunteţi pe dieta pur alcalină oricând e nevoie sau doriţi. Nouă ne place să facem o Purificare primăvara, aşa cum pământul se reînnoieşte după o iarnă lungă.

O Purificare constă în esenţă într-un post cu sucuri – deci nu este chiar un post –, care tehnic constă în a bea numai apă şi care necesită o supraveghere medicală mai atentă. Eu mă gândesc la Purificare ca la un ospăţ lichid mai degrabă, decât ca la un post, căci în realitate, te alimentezi cu de douăzeci de ori mai multă hrană decât ai face-o în mod obişnuit, deoarece o bei într-o formă concentrată.

Durata unei Purificări va varia de la persoană la persoană, în funcţie de situaţia curentă a fiecăreia şi după cum tolerează Purificarea. De obicei, în trei până la zece zile veţi obţine rezultatele pe care le doriţi.

Ar trebui să consultaţi un cadru medical înainte de a începe o Purificare, aşa cum aţi face la orice post sau dietă restrictivă.

PURIFICAREA

Purificarea elimină deşeurile acide şi microorganismele negative din organism, vă detoxifică sângele, ţesuturile şi sistemul digestiv. Trebuie să scăpaţi de poluarea care s-a acumulat în organismul vostru, şi mai ales în colon, din cauza alimentelor prost combinate, a hranei procesate, a alimentelor prăjite şi fierte în exces, amidonului simplu şi zaharurilor.

Recomandăm cel puţin două-trei zile de Purificare (post cu lichide), şi până la zece zile dacă sunteţi grav bolnav (dar ar trebui să vi se acorde o supraveghere pentru o Purificare extinsă). O perioadă de şapte zile de Purificare este foarte bună pentru oricine reuşeşte asta. Dacă nu vă confruntaţi cu nici o problemă de sănătate deosebită şi nu puteţi să vă acordaţi prea mult timp din programul vostru, chiar şi numai patruzeci şi opt de ore pot fi benefice – şi poate fi făcută la un sfârşit de săptămână (şi încă mai bine, într-unul prelungit). Postul mai scurt este bun şi pentru persoanele mai în vârstă sau copii şi adolescenţi. Puteţi de asemenea să faceţi o Purificare scurtă pentru a vă reveni după ce aţi „întrecut măsura", sau doar ca să-i acordaţi organismului câte o pauză periodică. O dată ce aţi făcut tranziţia completă, vă recomand o Purificare cu lichide cel puţin o zi pe lună – douăzeci şi patru de ore sunt de ajuns – doar pentru a-i acorda organismului vostru o pauză de la hrana solidă. Oricare ar fi durata ei, o Purificare va acorda organismului vostru o pauză benefică.

În timpul unei Purificări trebuie să beţi cel puţin patru litri de apă purificată pe zi, cu picături de ClO_2 (dacă vreţi, cu lămâie sau cu suc de lămâie). Puteţi include, în aceşti patru litri sau în plus faţă de aceştia, şase până la douăsprezece pahare de 250 ml cu suc proaspăt de legume, pentru a ajuta curăţarea toxinelor din organismul vostru şi pentru a-l face mai alcalin.

Încercaţi să faceţi suc din castraveţi, broccoli, ţelină, salată verde, bame, iarbă de grâu, iarbă de orz, năsturel de apă, pătrunjel, varză, spanac, germeni de lucernă – absolut orice altă legumă verde care vă încântă. Capitolul de Reţete conţine multe combinaţii de încercat, dar una cuprinde numai culoarea verde: un castravete, o tulpină de ţelină, câteva fire de pătrunjel, o mână de germeni de lucernă şi câteva frunze de spanac.

Când faceţi sucuri, în general, puteţi folosi morcovi sau sfeclă pentru a le da un gust mai bun. Ele conţin zahăr care se concentrează în suc, aşa că trebuie să le utilizaţi cu moderaţie. Pe durata unei Purificări, mai ales dacă vă confruntaţi cu o stare acută, mai bine să nu le folosiţi deloc.

Totuşi, unor persoane le este greu la început să suporte sucurile pure din verdeţuri. Dacă sunteţi o asemenea persoană, ar trebui să încercaţi o „pregătire" pentru Purificare începând timp de câteva zile numai cu morcovi şi sfeclă, doar pentru a vă obişnui să beţi sucuri proaspete de legume, apoi să eliminaţi treptat morcovii şi sfecla şi să măriţi cantitatea de verdeţuri. (Dacă optaţi pentru această metodă, aveţi grijă la început cu sfecla – poate doar jumătate de sfeclă mijlocie pe zi la început – deoarece poate mări considerabil efectul purgativ al sucului.)

Aveţi grijă întotdeauna să diluaţi sucul cu apă (indiferent dacă sunteţi sau nu la Purificare) – de zece ori mai multă apă decât suc – şi adăugaţi patru picături de ClO_2 la fiecare cană. Aceasta va mări alcalinitatea sucului de la 6,2 la 9,5.

POVESTEA LUI LUCY

Sunt mama a opt copii, aşa că am nevoie de fiecare strop de energie pe care pot să-l obţin. Dar într-un moment de depresie al vieţii mele am făcut o listă cu mai mult de treizeci de simptome fizice cronice care mă chinuiau, câteva dintre ele epuizante. Printre ele se numărau fibromialgia, artrita, dificultăţi de respiraţie şi palpitaţii. Cel mai îngrijorător era poate nivelul colesterolului, extrem de mare. Îngrijorător, dar nu surprinzător: Familia mea este monitorizată de *National Institute of Health* din cauza hipercolesterolemiei ereditare.

Tatăl meu a murit la patruzeci şi unu de ani de arterioscleroza aortei. Tatăl tatălui meu şi doi dintre fraţii tatălui meu au murit la patruzeci şi, respectiv, cincizeci de ani de boli cardiace. Cei doi fraţi ai mei au făcut operaţii de bypass. Sora mea mai mare a făcut două operaţii de bypass şi un transplant de inimă, şi a murit după a treia operaţie de bypass. Colesterolul meu era de obicei în jur de 425. Când m-am îngrăşat cu peste 23 kg în trei ani – într-o perioadă când mâncam mai puţin şi făceam gimnastică mai mult ca niciodată în viaţă – am ştiut că am atins un punct de criză.

Slavă Domnului, că în final am găsit programul dr. Young! Simt că efectiv mi-a salvat viaţa. Am început imediat să beau aproape 4 litri de apă cu picături de pH

şi pulbere verde concentrată, în fiecare zi. Câteva săptămâni mai târziu am trecut la o Purificare cu suplimente şi sucuri verzi, timp de o săptămână, urmată de trei săptămâni de legume verzi trecând la o dietă care era 90% alcalină. În câteva săptămâni mă simţeam mai energică, dormeam mai bine – şi am slăbit 6 kg. După trei luni am slăbit 23 kg, şi jumătate din simptomele mele au dispărut. După şapte luni, am slăbit 34 kg, şi aproape toate simptomele mele au dispărut. Energia scăzută, simptomele ca de gripă şi durerile provocate de fibromialgie s-au diminuat uşor. Sentimentele de anxietate şi confuzie mentală s-au risipit şi nu mă mai simt fragilă. Mă simt din nou sănătoasă şi energică! Dar ce a contat cel mai mult poate pentru mine a fost faptul că valoarea colesterolului mi-a scăzut cu 150 de puncte, iar rapoartele erau în limite normale pentru prima dată în întreaga mea viaţă (şi fără efectele secundare pe care le-am avut cu toate medicamentele pe care le-am încercat pentru scăderea colesterolului). Pentru prima dată, sunt convinsă că mă pot bizui pe inima mea.

Dacă nu puteţi să faceţi suc proaspăt, puteţi folosi pulberea verde amestecată cu apă (plus patru picături de ClO_2). Puteţi adăuga pulbere verde într-unul sau în toţi cei patru litri de apă, indiferent dacă beţi sau nu sucuri. Puteţi de asemenea să luaţi una sau două capsule de pulbere verde cu lichide şi sucuri dacă aveţi nevoie de comoditate suplimentară.

În loc de suc, mai ales la orele la care obişnuiaţi să luaţi masa, puteţi să mâncaţi o supă pasată, din crudităţi, cum este Supa Popeye (vezi pag. 218). Puteţi de asemenea să beţi supe ca Supa Vindecătoare (vezi pag. 220), şi ceaiuri de trifoi roşu, chaparral, pau d'arco, Essiac™ (un amestec special de ierburi) şi frunze de zmeur. Adăugaţi trei linguri de uleiuri esenţiale (ulei de in presat la rece, ulei virgin de măsline, limba-mielului, primulă (ciuboţica-cucului)) în supe, sau luaţi-le cu lingura.

Deşi multe persoane nu au probleme cu Purificarea, nu este întotdeauna uşor. Desigur că s-ar putea să vă simţiţi puţin înfometaţi în timpul Purificării. De fapt, sunt doar acele microorganisme lacome care strigă de foame, aşa că rezistaţi oricărei tentaţii de a renunţa la regim doar dacă vedeţi că nu puteţi face faţă activităţilor zilnice. Accesele de foame de la început sunt cele mai rele, dar o dată ce aţi trecut hopul – de obicei în a treia zi – puteţi constatat o creştere a energiei şi să nu mai simţiţi nevoia de hrană solidă.

Când vă încearcă foamea, suplimentele de minerale, în special cromul, poate ajuta (vezi secţiunea de suplimente, pag. 151). Încercaţi de asemenea să beţi foarte multă apă, sau apă cu un sfert de linguriţă de pulbere verde concentrată la o cană, pentru a atenua senzaţia. Dacă

trebuie să recurgeţi la hrană solidă, mâncaţi legume crude, proaspete, sau Supa Vindecătoare (vezi pag. 220) cu adaosul de legume opţional.

SUPLIMENTE FUNDAMENTALE

Urmează un capitol întreg despre suplimente, aşa că aici vreau doar să menţionez pe cele câteva care sunt folositoare în special în timpul unei Purificări. Aflaţi în Capitolul 10 detalii despre suplimentele individuale.

Suplimentele pot maximiza efectele unei Purificări şi pot aduce organismul mai repede la echilibru, controlând microorganismele negative şi excesul de aciditate. În general, suplimentele trebuie luate o dată cu hrana sau cu băuturile – câte o capsulă de trei ori pe zi, la mese. Coloizii trebuie ţinuţi sub limbă, trei până la cinci picături de trei ori pe zi, între mese. Dacă v-aţi confruntat cu probleme grave de sănătate, luaţi de şase până la nouă ori pe zi. Acolo unde indicaţiile sunt diferite pentru un supliment anume, am notat asta în descriere. Puteţi urmări indicaţiile de pe ambalaj, dar ţineţi minte că mai puţin şi mai des este mai bine decât mai mult şi mai rar. Asta înseamnă că a lua câte o capsulă de şase ori pe zi este mai bine decât câte trei capsule de două ori pe zi.

Sunt unele lucruri pe care vi le recomand să le luaţi în timpul unei Purificări. Cele mai importante sunt **picăturile de pH** (ClO_2 sau peroxid de hidrogen) şi **pulbere verde concentrată**. Adăugaţi patru picături de ClO_2 sau peroxid de hidrogen la o cană cu apă pură, în toată apa pură pe care o beţi. Amestecaţi un sfert de linguriţă de pulbere verde concentrată în 250 ml de apă pură, de trei ori pe zi, sau luaţi câte o capsulă de trei ori pe zi la „masă" sau cu băutura. Dacă nu luaţi alte suplimente, luaţi-le măcar pe acestea două.

POVESTEA LUI PETE

Am fost diagnosticat cu cancer la vezică în urmă cu trei ani, stadiul trei (din patru posibile) – nu era prea bine. Doctorii erau îngrijoraţi că tumoarea malignă ar fi putut să se răspândească la ganglionii limfatici din apropiere şi ar fi putut să iasă prin peretele vezicii. Blocase total una din ureterele legate de rinichi şi de vezică. Am suportat două luni de chimioterapie, dar am avut o reacţie negativă (soţia mea credea că o să mor); astfel încât doctorii mi-au recomandat întreruperea tratamentului. Din păcate, atât cât făcusem nu avusese nici un efect

asupra tumorii. Doctorii au recomandat îndepărtarea chirurgicală a întregii vezici.
Eram hotărât să mă lupt cu cancerul, dar nu puteam să cred că o operaţie radicală era singura mea şansă. M-am apucat să cercetez alternativele posibile şi căutarea mea m-a dus la dr. Young. Sângele meu s-a dovedit a fi foarte acid, iar analizele sângelui au demonstrat că exista un grad mare de toxicitate în compoziţia chimică a organismului. Celulele mele erau un dezastru după anii în care am mâncat numai mizerii şi mi-am neglijat sănătatea.
Am postit zece zile, cu sucuri de legume şi supe, şi, spre surpriza mea, nu a fost chiar aşa de rău. Am început să iau suplimentele recomandate, în special picăturile de pH şi pulberea verde concentrată. După zece zile, am trecut la mese vegetariene, urmând programul cu stricteţe. A fost o schimbare radicală de la fosta mea dietă, dar eram hotărât să înving cancerul.
Le-am spus doctorilor despre noua mea abordare şi deşi erau sceptici, nu aveau nimic altceva să-mi ofere în schimb în afară de operaţie şi au fost de acord să-mi monitorizeze tumoarea cu examene ecografice. Am avut multe discuţii înlăcrimate cu soţia mea, care m-a ajutat foarte mult în acest sens, despre ce drum să urmez. Unul din cei mai buni prieteni ai mei mă acuza că încerc să mă sinucid. Dar am rămas pe poziţii. Nu mi-aş fi schimbat hotărârea de a vedea realizat acest program.
În primele două luni am slăbit între 7 şi 10 kg, care au confirmat suspiciunile celor dragi, căci nu eram supraponderal. Dar mă simţeam mai bine cu fiecare săptămână, aveam mai multă energie şi gândeam mai clar. Ştiam că fac ceea ce trebuie, chiar înainte ca analizele mele de sânge repetate să arate o îmbunătăţire considerabilă.
După trei luni de program, nu era nici un semn de răspândire a cancerului, dar doctorii continuau să-mi sugereze îndepărtarea chirurgicală a vezicii. M-am împotrivit foarte tare la acest lucru, normal, mai ales că acum eram sigur că acel program funcţiona. Am acceptat o procedură de diagnosticare, care a relevat că tumoarea nu numai că s-a redus, dar că era suspendată cu un peduncul de peretele vezicii, nu mai era lipită. Orificiul ureterului era liber, şi au reuşit să îndepărteze toată tumoarea veche în timpul acestei proceduri. Doctorii au prelevat secţiuni de ţesut muscular din vezică pentru a le testa din punct de vedere patologic (erau curate) şi au examinat ureterul până la rinichi (tot curat). Nu mai exista nici urmă de cancer în vezica mea, ci numai resturi de carcinom în tumoarea degenerată (şi îndepărtată). Am învins!
Surprinzător, chirurgul *încă* îmi recomanda îndepărtarea vezicii pentru ceea ce el numea o „vindecare". Continuu să fac ecografii pentru a-mi controla vezica, dar ştiu că atâta timp cât menţin alcalinitatea organismului, cancerul nu va reveni. Tocmai i-am spus chirurgului că îi mulţumesc frumos, dar nu e nevoie.

Al doilea lucru foarte apropiat ca importanţă îl reprezintă **multivitaminele** şi **multimineralele**, cu săruri celulare. Fiecare capsulă de vitamine cu spectru larg trebuie să conţină cel puţin 500 mg şi multimineralele, 500 mg. Printre altele, deficienţele nutriţionale cresc toxicitatea micotoxinelor, aşa că trebuie să fiţi siguri că luaţi tot ceea ce are nevoie organismul vostru. Mineralele au o importanţă specială deoarece toate celelalte elemente nutritive, vitaminele, proteinele, enzimele, aminoacizii şi carbohidraţii necesită minerale pentru funcţionarea biochimică normală.

În sfârşit, aş recomanda şi **clorofilă**; **concentrat de Noni*** pentru proprietăţile sale antifungice şi antiparazitare şi de activare a enzimelor; **argint, rodiu** şi **iridiu** coloidal; şi o formulă antitoxină, combinând în mod ideal **n-acetil cisteină, l-taurină** şi **sulf** organic.

POVESTEA LUI BOB

Căptuşeam cu materiale foarte inflamabile un acoperiş de rezervor de apă, în timp ce partenerul meu lucra în interior. Pompa conectată la autocisternă era împământată incorect, generând o descărcare electrostatică în izolaţia furtunului, care a provocat o mare explozie. Colegul meu a avut arsuri pe mai bine de 90% din suprafaţa corpului şi a murit la spital, patru ore mai târziu.
Flăcările au izbucnit spre cer, astfel încât am fost expus unei arsuri cauzate de suflu. Am fost aruncat de pe acoperiş şi am aterizat pe pământ, cu arsuri puternice pe faţă şi pe mâini. Am fost luat de o ambulanţă-elicopter şi dus la o secţie pentru tratarea arsurilor.
Capul mi se umflase încă o dată faţă de mărimea lui normală, aveam ochii umflaţi şi faţa neagră şi crăpată. Nasul aproape că fusese acoperit prin umflarea feţei, aşa că au trebuit să mi se introducă tuburi de respirat în nări. Urechile erau grav arse, vârfurile degetelor erau carbonizate şi paralizate, unghiile mi se topiseră.
Mi s-a spus că aveam arsuri de gradele II şi III pe faţă şi de gradul III pe mâini. Şeful secţiei mi-a spus că voi sta în spital două sau trei luni şi că voi avea nevoie de mai multe grefe de piele, mai ales la mâini. Mi-a spus că el crede că-mi voi pierde vârfurile degetelor şi urechile.

* Noni – fructul unui arbust *(Morinda citrifolia)* care creşte în Polinezia, având remarcabile proprietăţi vindecătoare (*n. r.*).

Chiar a doua zi mama mi-a adus argint coloidal, cu indicaţii să-l folosesc atât extern cât şi intern, cât de des posibil, deoarece ajută la creşterea ţesutului nou. Mama învăţase de la dr. Young că sarcina electrică negativă a argintului neutralizează sarcina pozitivă a suprafeţei de corp afectate, readucându-l la echilibru şi permiţând organismului să se regenereze şi să se vindece singur. Mama îmi pulveriza argint coloidal nediluat pe zonele arse, şi luam picături de argint coloidal sub limbă. Am luat de asemenea gheara mâţei, germaniu, ulei din seminţe de in, şi vitamina C, aşa cum a recomandat dr. Young, şi din momentul în care m-am simţit destul de bine ca să pot mânca, multe, multe verdeţuri. Imediat după ce nu am mai fost alimentat intravenos, mama mi-a adus suc din iarbă de grâu, sucuri de verdeţuri şi pulbere verde concentrată pentru a susţine hrănirea şi vindecarea mea.

Mama mi-a aplicat argintul de mai multe ori pe zi. Se absorbea instantaneu în piele. Era răcoros, mă furnica şi îmi reducea senzaţia de strânsoare de pe faţă şi mâini. Vârfurile degetelor şi pielea de sub unghii a început să pulseze şi să mă furnice. Medicii mi-au spus că e din cauză că nervii se vindecau şi sângele circula.

După numai o zi de tratament cu argint, era evident că vindecarea avea loc foarte rapid. Ţesuturile şi pielea nouă creşteau la loc într-un ritm accelerat. Umflarea capului s-a diminuat rapid şi aparatul de respirat a fost scos aproape imediat. Chirurgul plastician mi-a spus că mă vindecam de două ori mai repede decât oricare pacient ars pe care l-a văzut în lunga lui carieră.

Când i-am spus că trebuie să fie din cauza a ceea ce mi-a dat mama mea şi a dietei alcaline, doctorul mi-a cerut să vadă ce foloseam. A citit lista cu ingredientele şi a spus că nu vede nimic rău în a-l folosi (de fapt, balsamul pe care îl folosea secţia de arsuri conţinea argint), dar a subliniat că spitalul nu poate fi făcut responsabil dacă se întâmplă ceva rău, din moment ce nu era un medicament prescris de spital.

Încă am vârfurile degetelor şi urechile. Mi s-a făcut câte o grefă de piele pe fiecare mână, dar propria mea piele a crescut la loc atât de repede cu ajutorul argintului, încât grefele au fost inutile şi, de fapt, au căzut! Am ieşit din spital după două săptămâni şi jumătate – nu după două sau trei luni! Ce m-a minunat cel mai mult a fost că noua mea piele arăta mult mai bine (mai fină) după ce s-a vindecat, decât era înainte de arsură.

Personalul din secţie s-a minunat fiindcă nu văzuse niciodată o astfel de vindecare. Asistentele au întrebat dacă pot să folosească pozele mele pentru a le arăta altor pacienţi arşi, pentru a le ajuta să explice procesul de vindecare. Am fost fericit să spun da, dar le-am cerut să le spună şi despre argintul coloidal, şi despre verdeţurile pe care le mâncasem. Au spus că o vor face.

Ştiu că sunt cu adevărat norocos că m-am vindecat de acele arsuri îngrozitoare fără leziuni – şi fără cicatrice.

O ZI OBIŞNUITĂ ÎN CURSUL PURIFICĂRII

Toate aceste detalii pot părea la început descurajante, dar vă veţi obişnui repede cu programul. În acelaşi timp, pentru a vă ajuta să vă organizaţi, iată un program tipic, pe care-l puteţi modifica în aşa fel încât să vi se potrivească:

7,00 a.m.: un litru de apă pură cu picături de pH (dacă vreţi cu lămâie sau suc de lămâie);

7,30 a.m.: suplimente coloizi;

8,00 a.m.: suc din legume verzi şi capsulă de suplimente;

9,00-12,00 prânz: 1,5 litri de apă pură cu pulbere verde concentrată şi picături de pH;

12,30 p.m.: suplimente coloizi;

1,00 p.m. : supă de crudităţi sau suc de verdeţuri şi capsula de suplimente;

2,00-5,00 p.m.: 1,5 litri de apă pură cu pulbere verde concentrată şi picături de pH;

5,30 p.m.: suplimente coloizi;

6,00 p.m.: supă sau suc de verdeţuri şi capsulă de suplimente;

7,00-9,00 p.m.: apă pură cu picături de pH câtă doriţi (cu lămâie sau cu suc de lămâie, dacă preferaţi).

CÂND SPUNEM PURIFICARE, CHIAR ÎNSEAMNĂ *PURIFICARE*

Toate astea pot avea un efect destul de laxativ. Chiar numai sucul verde singur poate face asta. În plus, acesta este modul în care organismul elimină fizic toate substanţele proaste. Ele nu se evaporă. De aşa ceva aveţi nevoie ca să fiţi siguri că scăpaţi de poluarea care s-a acumulat în organismul vostru, şi mai ales în intestine şi colon. Până când veţi şti răspunsul organismului vostru la acest program, este înţelept să nu vă planificaţi altceva ca să vă puteţi concentra pe Purificare – şi ţineţi aproape de baie. Fiţi pregătiţi să vizitaţi baia de cel puţin şase până la zece ori pe zi, pe măsură ce toxinele ies din organismul vostru.

Dacă ceea ce am descris mai sus *nu* are acest efect, va trebui să adăugaţi la programul vostru o **formulă uşoară de laxativ natural**. Căutaţi una care să conţină scoarţă de rădăcină de nuc cenuşiu, coajă de cascara sagrada (*Rhamnus purshiana*), rădăcină de rubarbă, rădăcină de ghimbir, rădăcină de lemn dulce, muşchi irlandez şi ardei iute de Cayenne. Luaţi patru capsule la fiecare patru ore.

Sucul de aloe vera este un alt agent de curăţare. Ajută la desprinderea aglomerărilor de proteine, mai ales din intestinul subţire. Adăugaţi câte o linguriţă de suc obţinut prin presare la rece din frunzele întregi la sucul vostru verde, sau luaţi-l în timpul „mesei".

Ţineţi minte, aceste produse sunt concepute să acţioneze! Să nu fiţi surprinşi, iar dacă rezultatele sunt prea puternice, schimbaţi neapărat abordarea.

Pentru purificări serioase, stări acute sau dificile cum sunt constipaţia cronică, maladia Crohn, sindrom de colon iritabil, sau diaree cronică, puteţi adăuga (sau folosi în schimb) o **formulă de purificare pentru colon sau alt purgativ**. Căutaţi un amestec de ceaiuri care să conţină cascara sagrada (mai multă decât în laxativul uşor), rădăcină de rubarbă turcească, seminţe de psyllium*, rădăcină de dracilă, rădăcină de ghimbir, seminţe de fenicul, frunze de zmeur şi ardei iute de Cayenne. Luaţi câte patru capsule la fiecare patru ore în timpul Purificării. Adulţii peste şaizeci de ani ar trebui să ia una sau două capsule la fiecare opt ore. Dacă aveţi probleme cu eliminarea, această formulă de purgare a colonului descendent va face ca lucrurile să se mişte!

LA CE TREBUIE SĂ FIŢI ATENŢI

În timpul unei Purificări, toxinele sunt urnite din locurile unde erau depozitate în ţesuturi şi în sânge ca să poată fi eliminate. Asta înseamnă că pentru un timp, sângele vostru va fi mai murdar decât la început. Asta poate însemna să vă simţiţi mai rău înainte de a vă simţi mai bine. În timpul „crizei de vindecare", în funcţie de persoană pot apărea sau nu diverse grade de neplăceri, printre care: greaţă, slăbiciune, ameţeli, dureri de cap, erupţii, respiraţie rău mirositoare, simptome ca de gripă şi oboseală. (O observaţie despre erupţii sau alte reacţii ale pielii: Nu le combateţi cu medicamente! Cel mult, utilizaţi un agent de hidratare pur sau vitamina E lichidă.)

Când şi dacă se întâmplă asta, multă apă cu picături de pH şi suc proaspăt de lămâie vă vor ajuta să spălaţi repede toxinele (şi efectele lor negative). Dacă aveţi simptome, măriţi raţia zilnică de apă.

* psyllium – pulbere din coaja seminţelor unei plante asiatice *(Plantago ovata)*, foarte hidrofilă, folosită în tratarea unor afecţiuni digestive precum diareea şi constipaţia, şi a sindromului de colon iritabil, dar şi ca ingredient în bucătăria asiatică *(n. r.)*.

O criză de vindecare este de fapt un semn bun. Dar poate fi prea intensă şi de aceea, să descurajeze sau chiar să fie dăunătoare. Aşa că monitorizaţi-vă îndeaproape progresele. Este de aşteptat un uşor disconfort, dar nu trebuie să suportaţi un disconfort excesiv. O criză de vindecare trebuie să fie de scurtă durată. Dacă treceţi printr-o criză de vindecare intensă, măriţi dozajele la toate suplimentele. Dacă nu se diminuează în douăzeci şi patru de ore, cereţi asistenţă pentru a găsi un mod de Purificare care să funcţioneze în cazul vostru. Oricine are probleme serioase de sănătate ar trebui să ceară o monitorizare specializată înainte de începerea acestui program, şi a Purificării. Sub îndrumare, ar trebui să fiţi capabili să minimalizaţi sau chiar să evitaţi o criză de vindecare.

Nu se dă medalie celui care poate să parcurgă o Purificare de lungă durată, aşa că nu vă forţaţi prea mult organismul de dragul de a atinge un anumit număr de zile. Trebuie să simţiţi că aţi reuşit, indiferent câte zile puteţi ţine cura de Purificare. Fiecare zi în care puteţi face Purificarea este încă o zi de debarasare a organismului de acumularea de acid. Orice zi în plus vă aduce mai aproape de un stil de viaţă alcalin complet integrat.

BINE, SUNT PURIFICAT, ACUM CE URMEAZĂ?

Aţi îndepărtat grămezile de deşeuri din organismul vostru, curăţând drumul spre o sănătate optimă. Următorul pas, după ce aţi eliminat ceea ce organismul *nu* avea nevoie, este să-i furnizaţi ceea ce *are* nevoie. Dacă-i daţi materialele vitale de care are nevoie să construiască celule noi şi sănătoase, organismul vostru se va vindeca singur şi va reveni la echilibru şi armonie. Această a doua fază trebuie să se desfăşoare de-a lungul a cel puţin cinci săptămâni, idealul este de şapte săptămâni, după ce Purificarea este încheiată (pentru un total de şase spre opt săptămâni, aşa că mai adăugaţi câteva zile dacă Purificarea nu a durat o săptămână întreagă).

În acest scop, evident, o dietă adecvată este esenţială. Cheia în această fază, când reveniţi la hrana solidă, este reintroducerea unor categorii încă limitate de alimente sănătoase, ca şi evitarea altor alimente.

Trebuie să aveţi un consum foarte scăzut de carbohidraţi, să vă axaţi pe legume de culoare verde închis şi galben; germeni de soia, de seminţe şi cereale; nuci şi acizi graşi esenţiali. Cel puţin 40% din ele trebuie să fie crude. Cu cât este mai mare nivelul de enzime din hrana voastră, cu atât mai repede vă veţi repara şi vă veţi reconstrui organismul – iar gătitul distruge enzimele naturale ale alimentelor şi forţa lor vitală.

Continuaţi cu sucurile verzi zilnice, dar adăugaţi ceva varietate. Dacă beţi sucurile chiar înainte de o masă solidă este bine pentru digestie, dar ar trebui să le beţi şi separat. În afară de asta, în această fază trebuie să evitaţi (în plus faţă de alimentele nesănătoase descrise în capitolele anterioare) toţi carbohidraţii complecşi, inclusiv legumele cu conţinut mare de carbohidraţi (cartofi, cartofi dulci, mazăre, dovleac de iarnă), toate cerealele şi legumele cu amidon (cu excepţia boabelor de soia şi a lintei), ca şi fructele dulci.

În rest, trebuie să mâncaţi aşa cum s-a expus mai devreme în această carte, concentrându-vă pe legume, în special pe cele verzi şi galbene, şi să includeţi uleiuri sănătoase, fructe sărace în zahăr (roşii, avocado, lămâie şi lămâie verde), boabe de soia, tofu, linte şi seminţe şi nuci crude (tipurile sănătoase), preferabil înmuiate.

Dacă Purificarea a fost mai scurtă de şapte zile, sau a inclus ceva hrană solidă, va trebui să continuaţi chiar cu mai mult de 80% alcaline în dieta voastră timp de şase până la opt săptămâni.

În timpul acestei faze, principiile combinării adecvate a alimentelor sunt cruciale (vezi Capitolul 6).

ALTE SUPLIMENTE

În acest punct trebuie să continuaţi cu suplimentele cu care deja aţi început şi mai adăugaţi câteva. Veţi găsi mai multe informaţii despre suplimente în Capitolul 10, aşa că aici le voi menţiona pe acelea care sunt în mod deosebit de folos în această fază. Cele mai general aplicabile sunt **enzimele digestive**, cuprinzând **amilază, protează, lipază, papaină** şi **bromelaină**, precum şi o **formulă antifermenţi** conţinând **acid caprilic** sau **acid undecyclenic**. În afară de acestea, în funcţie de starea voastră, următoarele suplimente *opţionale* pot fi necesare sau valoroase: un amestec **probiotic** de ***acidophilus*** şi ***bifidus***, şi o formulă **antiparazitară** conţinând **coajă de nuc negru.**

MERGEŢI MAI DEPARTE

Felicitări! Acum sunteţi gata să treceţi mai departe în programul complet, presupunând că aţi făcut progrese mari până în acest moment. Acum puteţi adăuga câte o porţie la o masă din următoarele alimente, combinate adecvat şi nedepăşind 20% din dieta voastră: legume cu amidon (mazăre, cartofi, dovleac de iarnă, cartofi dulci), legume şi cereale

organice integrale nedepozitate (mei, alac, hrişcă, kamut, quinoa, orez brun şi grâu). Şi asta-i tot. Sunteţi alcalinizaţi.

Pe măsură ce introduceţi un aliment după o Purificare, observaţi cu atenţie reacţiile corpului vostru. Dacă revine vreun simptom, s-ar putea impune o perioadă mai lungă de mese total alcaline, până când are loc vindecarea.

În acest punct, puteţi adăuga suplimente care să se adreseze simptomelor specifice (dacă mai aveţi). Puteţi citi mai mult despre cum să faceţi asta în Capitolul 10.

A DOUA NATURĂ

Toate acestea par a fi puţin copleşitoare la început. Este normal, atunci când cineva este confruntat cu o mulţime de informaţii noi. Nu vă descurajaţi. Acordaţi-vă răgaz să vă familiarizaţi cu aceste concepte noi. Nu vă lăsaţi intimidaţi. Vă amintiţi ce complicat era să conduceţi o maşină, la început? Acum a devenit atât de banal pentru voi încât, dacă sunteţi ca majoritatea celorlalţi, puteţi să vă gândiţi la multe alte lucruri în timp ce şofaţi. Acelaşi lucru se va întâmpla pe măsură ce căpătaţi experienţă cu noul vostru stil de viaţă.

Combinarea Purificării, atunci când este necesară sau benefică, cu o dietă bună este destinată să vă menţină organismul în echilibru pe termen lung. Astfel se va restabili echilibrul pH-ului, se va opri dezvoltarea în exces a microorganismelor şi se vor vindeca efectele cauzate de toxinele pe care le emit. Vreau să subliniez, totuşi, că atâta timp cât abordarea biochimică poate să vă ducă spre starea de bine, nu puteţi trece cu vederea factorii de mediu, de ordin intelectual, psihologic, emoţional şi spiritual, care influenţează de asemenea starea de bine general. Pentru a atinge cu adevărat sănătatea optimă, trebuie să distrugeţi tiparul negativ care alimentează starea de rău într-o boală. Trebuie să vă mai ocupaţi şi de expunerea chimică, medicamente, ţigări şi nicotina din ele), şi mai puţin evident de gândurile, cuvintele şi faptele negative.

Cu cât aderaţi mai strâns la indicaţiile din acest capitol – şi din această carte –, cu atât mai bune vor fi rezultatele. Ar trebui să începeţi să vă bucuraţi rapid de succes, aşa că vreau să vă avertizez că dacă vă simţiţi mai bine, să nu credeţi că sunteţi cu adevărat sănătoşi. Mai ales pentru cei care s-au luptat cu probleme de sănătate, acesta poate fi un teritoriu nefamiliar. Uşurarea simptomelor este bună, dar insistaţi cu programul şi

cu un mod de hrănire complet alcalin şi veţi avea parte de o stare de bine totală, care poate fi mult peste ceea ce vă imaginaţi atunci când sunteţi afectat de simptome.

Un mod de viaţă sănătos ar trebui să fie instinctiv, dar e clar că, pe undeva, oamenii au pierdut abilitatea de a-l intui. În acest moment, sunt necesare mijloace extraordinare pentru recuperarea lui. Din fericire, deţineţi aceste mijloace chiar acum. Dar ceea ce trebuie să facem cu toţii este să ne ţinem sănătatea sub control şi apoi să depăşim subiectul. Nu lăsaţi să devină o obsesie. Nu deveniţi sclavul ei. Un corp sănătos şi o minte sănătoasă ne pun în poziţia de a ne servi mai bine universul nostru. El reprezintă nişte ţeluri care merită efortul. Dar să nu vă lăsaţi atât de absorbiţi de atingerea lor încât să pierdeţi jocul imprevizibil al Vieţii!

CAPITOLUL 9

Motivaţia

Acestea sunt aşadar etapele practice implicate în trecerea organismului vostru spre noul mod de hrănire. Tot ceea ce au nevoie oamenii ca să înceapă este să descompună în elementele sale acest mod, luându-l cu încetul mai degrabă decât făcând o schimbare peste noapte. Mai întâi să înţeleagă de ce, apoi cum... şi aşa pornesc pe acest drum.

Dar există un proces intern important care are loc de-a lungul pregătirilor practice, şi poate fi o piedică pentru unii oameni. Persoanele care sunt deja avansate probabil că au trecut prin asta chiar fără să conştientizeze. Pentru noi ceilalţi, iată o trecere în revistă a ceea ce trebuie să se întâmple pentru ca să permită o asemenea schimbare.

Iată întregul proces: conştientizare, investigaţie, cunoaştere, potenţial, motivaţie, acţiune, răbdare, rezultate. Trebuie să începeţi cu *conştientizarea*. Poate v-aţi uitat în oglindă într-o zi şi v-aţi dat seama: „Ooo! Mă îngraş!" Sau aţi recunoscut că nu vă simţiţi la fel de bine ca înainte. Sau aţi decis o dată pentru totdeauna că v-aţi săturat de senzaţia de greaţă şi oboseală.

Această conştientizare vă împinge spre *investigaţie*. Aţi fost la doctor, aţi luat legătura cu un dietetician, aţi cumpărat această carte. Aţi început să cercetaţi cum şi de ce aţi ajuns în situaţia în care vă aflaţi şi cum puteţi s-o îmbunătăţiţi sau să ieşiţi din ea.

Aceasta înseamnă să ajungeţi la *cunoaştere*. În acest caz, aţi învăţat despre acizi şi baze, fermenţi şi fungi, mucus şi mucegai, şi ce fac toate acestea organismului vostru – şi variantele de prevenire a tuturor prejudiciilor şi de restabilire a sănătăţii optime. Poate că aţi văzut că sistemul funcţionează în viaţa altcuiva. Pe scurt, vă identificaţi *potenţialul*. Aceasta inspiră *motivaţia*, care ne duce spre *acţiune*, şi, cu *răbdare*, ne conduce spre *rezultatele* pe care le dorim.

POVESTEA LUI JO

Am pierdut o mulţime de timp şi energie căutând forma fizică perfectă. Eram obsedată de exerciţii şi alergări. Eram la o dietă strictă fără grăsimi. Acum ştiu că de fapt trăiam din zahăr, dar atunci credeam că numai consumul de carbohidraţi îmi putea asigura energia de care aveam nevoie pentru acele alergări de 20 km. Dar, pe măsură ce timpul trecea, în loc să-mi crească energia, am observat că oboseala, irascibilitatea şi deprimarea deveniseră parte din viaţa mea. Într-un fel, nu eram surprinsă, căci văzusem o mulţime de persoane din familia mea confruntându-se cu tulburări mentale. Parte din lucrurile la care am fost martor era şi modul în care starea lor se deteriora ca rezultat al medicamentelor pe care le luau şi care ar fi trebuit să-i ajute, aşa că am refuzat tratamentul medicamentos. Dar nu voiam să continuu să trăiesc în modul acela.

Din fericire, atunci am găsit programul *Miracolul pH*. Am reuşit să-mi dau seama că oboseala şi deprimarea erau chiar expresia modului în care mâncam, trăiam şi gândeam, ceea ce îmi dădea peste cap reacţiile chimice din organism. Când mi-am curăţat sângele prin dietă şi mi-am schimbat stilul de viaţă, s-a schimbat totul. Nu mai sufăr de depresie şi stări de spirit oscilante. Întreaga mea atitudine a devenit optimistă de când mi-au revenit energia şi cheful de viaţă pe care le aveam când eram tânără. Asta înseamnă motivaţie!

Încă mai am, ca majoritatea oamenilor, momentele mele de slăbiciune, când gândul la gogoşi şi covrigi îmi joacă în cap. Din când în când îmi îngădui ceva de care am poftă. Diferenţa mare este că acum doar vreau ceva aparte – nu din cauză că sunt disperată după ceva dulce! Oricum, dulciurile nu mai au acelaşi gust bun. Mai degrabă vreau legume şi băuturi din verdeţuri, iar poftele mele pentru *junk food* apar foarte rar.

Când îmi amintesc de senzaţiile de greaţă şi oboseală dinainte de acest program, este foarte uşor să îmi păstrez motivaţia. Şi pe urmă mai este şi felul în care soţul meu mă priveşte când sunt îmbrăcată cu o pereche de blugi mulaţi! Printre alte lucruri, ştiu că şi el este motivat să fie sănătos. Este o problemă de opţiune – de fapt doar o simplă alegere, o dată ce ai înţeles-o pe deplin, e simplu de ales şi simplu de păstrat.

Puteţi să vă situaţi oriunde în acest spectru chiar acum. Dacă vi se pare că sunteţi blocaţi, aruncaţi o privire pentru a identifica exact în ce fază aţi cedat. Poate sunteţi motivaţi, dar nu v-aţi organizat pentru a acţiona. Poate aţi acţionat, dar v-aţi pierdut răbdarea şi n-aţi văzut niciodată rezultatele care ar fi trebuit să apară. Dar nu există leacuri miraculoase sau soluţii instant! Poate aţi investigat, dar nu aţi „prins" cu adevărat răspunsul – nu aţi ajuns cu adevărat la cunoaştere. Poate aşteptaţi ca această cunoaştere să vă pice din senin şi nu aţi întreprins nici o investigaţie. Poate nu aţi avut nici măcar acea senzaţie iniţială că ceva trebuie să se schimbe, şi aşteptaţi acea conştientizare.

Oriunde aţi fi blocaţi, ieşiţi de acolo şi mergeţi până la capăt. Efortul conştient este de obicei tot ce aveţi nevoie ca să porniţi procesul. Şi ţineţi minte, când parcurgeţi procesul, de câte ori aveţi probleme, puteţi să vă întoarceţi aici pentru a vedea unde sunteţi blocaţi. Poate că aţi eliminat carnea şi zahărul, dar nu puteţi renunţa la fructe. Acest proces vă va ajuta să reuşiţi chiar şi în asemenea tip de detalii. Va trebui să vă aşteptaţi la mai mult de un obstacol pe care trebuie să-l depăşiţi pentru a câştiga cursa!

Unele persoane vor face aceşti paşi în altă ordine a lor. Cea mai obişnuită variaţie este să începeţi prin a trece la fapte, chiar dacă n-aţi dezvoltat conştientizarea sau chiar nu credeţi că este posibil. Încercaţi acest program. Este o abordare mai mult sau mai puţin prin încercare şi eroare, sau o atitudine „aşteaptă-şi-vezi". Pentru unii oameni, acest sistem este cel mai convingător. Dacă încercaţi programul şi începeţi să aveţi rezultate, *atunci* veţi recunoaşte cu adevărat potenţialul, veţi experimenta cunoaşterea, vă veţi angaja din nou în investigaţie şi veţi trece la fapte, cu răbdare reînnoită şi, în final, chiar cu rezultate mai bune.

Dacă faceţi parte dintre acei pe care nu i-am convins încă, gândiţi-vă să vă încercaţi norocul, verificaţi singuri. Aţi putea să fiţi singurii care vă puteţi convinge. Nimeni nu vă cere să depuneţi un jurământ de credinţă pe viaţă faţă de program ca o condiţie preliminară. Aşa că daţi-i drumul! Nu aveţi nimic de pierdut încercând, ci totul de câştigat.

Motivaţia este atât de importantă – şi câteodată atât de dificilă, încât vreau să dedic acest capitol explorării ei. Trebuie să vă concentraţi întotdeauna pe motivaţie – şi pe rezultatele pe care vreţi să le vedeţi – când începeţi să faceţi aceste schimbări importante care să vă aducă vindecarea. Dacă uitaţi de ce vreţi să faceţi schimbarea, există riscul să începeţi să vedeţi programul mai degrabă ca pe un fel de privaţiune decât ca pe un dar de viaţă şi sănătate, cum este, de fapt. Trebuie să aveţi o motivaţie precisă de a face din acest program un nou mod de viaţă, nu doar un traseu temporar. Această concentrare vă va ajuta atunci când veţi pofti la alimente care nu sunt bune pentru voi, sau atunci când prieteni bine intenţionaţi sau familia vor să vă răsfeţe cu ele. Dacă rămâneţi concentraţi pe propria voastră motivaţie, şi blând dar ferm, refuzaţi alimente care ar putea contribui la starea voastră proastă, cei din jurul vostru vă vor înţe-

lege în cele din urmă şi vă vor respecta opţiunile. (Şi când vor vedea rezultatele pe care le-aţi obţinut, să nu fiţi surprinşi dacă vor vrea să ştie cum s-o facă şi ei!)

Începerea acestui program înseamnă a vă face o promisiune vouă înşivă, vieţii voastre, sănătăţii voastre, stării voastre de bine. Vă propun o abordare în cinci etape pentru a fi siguri că onoraţi acea promisiune – şi că vă onoraţi pe voi.

1. **Definiţi-vă şi înregistraţi-vă motivaţia.** Primul pas în concentrarea pe motivaţie este să formulaţi schimbarea pe care vreţi s-o vedeţi în viaţa voastră. Identificaţi-o cât de specific puteţi, în forma unui rezultat dorit: „Vreau să scap de durerile de cap pentru a mă bucura de mai multe activităţi cu familia mea"; sau „Vreau să fiu slab"; sau: „Vreau să am energie pentru a mă bucura de viaţa mea, de familie şi de munca mea"; sau „Vreau să-mi fie cu adevărat bine". Cineva cu o boală acută poate spune simplu: „Vreau să trăiesc!" Chiar şi cineva care este sănătos are poate o motivaţie: „Vreau să previn şi să evit boala şi să mă bucur de o viaţă lungă." O dată ce vă este clar care vă este motivaţia, *scrieţi-o*! Scrisul pe hârtie o face cumva mai reală şi mai serioasă.
2. **Stabiliţi un plan realist şi adecvat.** Pentru a face schimbarea care este eficientă şi durează, trebuie să fim sinceri cu noi înşine. Să luaţi în considerare cu seriozitate exact ceea ce veţi avea de făcut pentru a face din ideea voastră motivaţională o realitate, ţineţi cont de unde plecaţi exact, şi planificaţi paşii specifici pe care trebuie să-i faceţi pentru a ajunge acolo. Asiguraţi-vă că e un plan realist şi că rămâne aşa. Dacă vă planificaţi prea mult, prea repede, vă veţi descuraja singuri chiar din start. Dacă simplificaţi excesiv, cedând în faţa iluziilor, nu veţi obţine niciodată rezultate.
   Stabiliţi-vă un termen în timp, dar aveţi în vedere faptul că medalia nu se acordă neapărat primului care depăşeşte linia de sosire. Ritmul este vital. Seamănă mai mult cu un maraton decât cu un sprint.
   Descompuneţi în etape fiecare nouă schimbare de comportament. Acest program ar trebui să fie un program incitant, nu o întrecere brutală, copleşitoare.
   Cu cât sunteţi mai dezechilibraţi sau mai bolnavi, aveţi mai multe argumente ca să fiţi motivaţi şi aveţi nevoie de mai multă angajare pentru a găsi echilibrul şi integritatea. Dacă sunteţi foarte departe de casă, nu veţi putea să ajungeţi înapoi mergând doar jumătate din drum. Dacă aveţi în casă gunoi care atrage muştele, nu puteţi scăpa de muşte aruncând doar jumătate din gunoi. În acelaşi fel, nu veţi proteja interesul pentru o sănătate de durată... planificându-vă să renunţaţi la cafea sau la bomboane, dar continuând să mâncaţi pâine şi fructe (deşi aţi putea să simţiţi ceva îmbunătăţiri – doar că nu trebuie să confundaţi asta cu a fi într-adevăr sănătos). Mai ales dacă sunteţi grav bolnav, trebuie să evitaţi extremele.
   Un plan mai realist ar suna cam aşa: „În următoarele şase luni voi face tot ce pot pentru a scăpa de durerile de cap. Voi face câte două tranziţii majore în fiecare lună, până când voi obţine toate schimbările necesare pentru a aduce organismul meu într-o stare de echilibru." Ar trebui apoi să rostiţi cu voce tare detaliile specifice pentru voi şi starea voastră, cum ar fi: „Voi începe să beau sucuri proaspete de legume şi voi încerca o masă alcalină de cel puţin trei ori pe săptămână", şi: „Voi elimina toate zaharurile în plus, timp de o săptămână, apoi voi elimina fructele cu conţinut mare de zahăr până când voi atinge o stare de echilibru", şi: „Voi bea patru litri pe zi de apă corect preparată, din care unul amestecat cu pulbere verde."
   Această carte stabileşte etapele fundamentale, într-o ordine raţională. Dar fiecare va acţiona în felul său şi trebuie să-şi asume personal responsabilitatea. Sunteţi unici şi tot ce poate face un program conceput de altcineva este să vă ofere o temelie solidă. Voi trebuie să vă construiţi propria casă. Este şansa voastră de a adapta modelul pentru a fi siguri că vă simţiţi bine în noua voastră casă – şi de a vă spori succesul.
   Scrieţi-vă întregul vostru plan şi ţineţi-l la vedere.
3. **Puneţi în practică noile obiceiuri.** Oricare ar fi planul vostru, începeţi să-l *aplicaţi*. Exersaţi cu un mic dejun total alcalin de cel puţin trei ori pe săptămână, apoi de cinci ori, apoi de şapte ori. Exersaţi să nu mai luaţi un desert dulce, greu, după masă. Exersaţi evitarea băuturilor alcoolice înainte sau în timpul mesei. Exersaţi alegerea unui aperitiv vegetarian la restaurant.
   Exersare înseamnă repetare, iar repetarea oricărei aptitudini vă creşte abilitatea în acea aptitudine. Pe măsură ce practicaţi aceste obiceiuri noi, sănătoase, veţi dobândi un mod intuitiv, abil de a vă hrăni organismul cu ceea ce-i trebuie, fără sentimentul de privaţiune. În loc să vă gândiţi la ce nu puteţi mânca, vă veţi simţi binecuvântaţi de abundenţa pe care o aveţi la dispoziţie

4. **Evaluaţi, revizuiţi şi recompensaţi-vă progresul.** Monitorizaţi-vă simptomele. S-au diminuat sau au dispărut? Vă simţiţi mai uşori, mai limpezi, mai energici? Aţi slăbit? Vă vin mai bine hainele? Întrebaţi-vă dacă v-aţi încadrat în plan şi dacă planul vi se potriveşte. Dacă aveţi probleme cu schimbarea, reevaluaţi-vă ţelul. Dacă pare prea dificil – sau prea lax – ajustaţi-l (în limitele adecvate stării voastre) astfel încât să fie mai rezonabil de realizat. Şi în măsura în care aţi făcut ceea ce v-aţi planificat să faceţi, recompensaţi-vă. De fapt, cea mai bună răsplată pentru aducerea organismului la echilibru va fi probabil simpla dispariţie a simptomelor. Dacă doriţi o altă recompensă în afară de asta, fiţi atenţi să evitaţi tendinţa comună de face din hrană o recompensă – mai ales din hrana nesănătoasă. Cumpăraţi-vă o nouă pereche de pantaloni potriviţi pentru noua voastră măsură. Găsiţi-vă timp în programul vostru pentru a face ceva ce vă place dar apucaţi rareori să faceţi: citiţi o carte, faceţi o baie cu spumă, ascultaţi o melodie favorită. Duceţi-vă la un curs care v-a stârnit de mult curiozitatea. Puneţi-vă tablouri noi în casă. Alegeţi ceva care să vă hrănească sufletul aşa cum noua dietă vă hrăneşte corpul.
5. **Dacă „aţi căzut din căruţă", pur şi simplu vă suiţi din nou.** A vă simţi vinovaţi sau deprimaţi din cauza greşelii înseamnă pierdere de timp şi de energie. Iertaţi-vă şi începeţi să mergeţi din nou înainte. Reformulaţi-vă motivaţia şi scopurile.

Dacă vi se pare foarte greu să vă menţineţi în program şi cedaţi prea uşor sau prea des, poate veţi înţelege că a mânca des este pentru cei mai mulţi dintre noi nu doar ceva fizic, ci este şi un act profund emoţional. De multe ori folosim hrana pentru a ne consola, ca reacţie la stres, când ceea ce avem nevoie cu adevărat este să găsim un mod de a ne reduce permanent stresul. Trebuie să înţelegem de ce ne orientăm spre mâncare pentru consolare, şi unde altundeva putem găsi acea consolare. Dacă vi se pare prea greu să exploraţi singuri acest lucru, sau dacă simţiţi că sunteţi foarte lezaţi din punct de vedere afectiv, vă sfătuiesc să căutaţi un consilier bun pentru a vă ajuta să faceţi lumină în zonele întunecate.

Pentru ca acest program să funcţioneze, trebuie să existe o modificare în modul în care vă hrăniţi şi trăiţi. Şi poate cel mai important, ar trebui o schimbare în felul în care *gândiţi*. Există o serie de atitudini înrădăcinate – dar periculoase şi autodistructive, care împiedică oamenii să-şi găsească

integritatea şi vindecarea oferite de acest program. Vreau să le trec în revistă aici, pe scurt, astfel încât dacă vreunul dintre ele vă pare familiar, puteţi să vă analizaţi atitudinea.

- **Sufăr de o boală de familie, aşa că nu pot să mai fac ceva în legătură cu ea.** Această atitudine, ca şi a lui Michelle (vezi în casetă), vă împiedică să vă asumaţi responsabilităţi personale pentru propriul vostru organism şi propria voastră sănătate, şi deci de a face paşii pentru controlarea, eliminarea şi prevenirea bolii. Unele slăbiciuni aparente sau predispoziţii la simptome pot fi moştenite, dar încă puteţi face multe pentru a învinge destinul. Evitarea acestui tip de resemnare constituie primul pas. Genele nu spun niciodată întreaga poveste (şi de obicei nici nu ştiţi dacă chiar aveţi genele respective). Chiar dacă este vorba de o moştenire genetică, există întotdeauna ceva ce puteţi face pentru a reduce, a opri sau a ţine sub control o boală.
- **Doctorii spun că ei au făcut tot ce au putut.** Michelle a trebuit să treacă şi prin asta (vezi casetă). Ceea ce a înţeles este că nu contează cât de minunaţi sunt doctorii voştri; dacă vă chinuiesc încă simptomele, înseamnă că nu s-a făcut totul. Dar cel mai important lucru aici este că responsabilitatea finală vă revine *vouă*, nu vreunui medic. Şi voi sunteţi cei mai buni judecători a ceea ce merge şi a ce nu merge şi ce simţiţi că ar trebui să încercaţi şi ce nu.

POVESTEA LUI MICHELLE

În afară de faptul că am muncit continuu şi am fost mamă a trei copii grozavi, am fost un fel de pacient profesionist în întreaga mea viaţă adultă. Am început foarte tânără, cu probleme cronice ale căilor respiratorii superioare de trei ori pe an, până la vârsta de zece ani. De aici lista a continuat: două accese serioase de pneumonie, probleme gastrointestinale cronice, tulburări menstruale, probleme grave de concentrare şi reţinere a informaţiei, probleme cu glandele suprarenale şi tiroida, oboseală, ameţeli, hernie, anemie, hipoglicemie, tulburări musculare, disfuncţia glandei pituitare, tensiune nervoasă gravă, dependenţă periodică de amfetamine (la indicaţia medicilor), tulburări alimentare care au necesitat spitalizare, şi depresie.
Am avut două sute de medicamente prescrise – ca să nu mai vorbesc de cele luate fără prescripţie – dar nimic nu a dat rezultate. Acum ştiu de ce. Dar la acel moment era tot ce puteam face pentru a-mi găsi puterea de a merge înainte şi de a acţiona ca şi cum totul era bine.

De aceea veţi înţelege de ce aproape că părea o veste bună când doctorul mi-a sugerat o histerectomie totală când am început să sufăr de disfuncţii ovariene grave. Mi-am zis: „Bine." Mama murise de tânără de cancer ovarian. Am crezut că histerectomia îmi va rezolva toate problemele de sănătate. Poate că totul provenea dintr-un dezechilibru hormonal.

După operaţie, doctorul a venit şi mi-a spus că el crede c-a găsit motivul pentru care am suferit atâta de disconfort abdominal – uterul meu era de mărimea unui pepene mare. „Grozav!" m-am gândit eu – dacă am scos pepenele, toate problemele mele vor lua sigur sfârşit.

Şi abdomenul meu a fost mai bine. Dar asta a fost tot. Din nou aveam multe dintre aceleaşi vechi probleme. Un doctor mi-a spus că femeile au tendinţa să devină depresive şi să aibă probleme gastrointestinale şi că ar trebui să mă obişnuiesc. Mi-a recomandat terapie de substituţie hormonală (care m-a făcut doar să mă simt mai rău) şi a observat că aveam *Candida* în jurul unghiilor, pentru care mi-a prescris Diflucan.

Un alergolog mi-a spus că aveam deficienţă de anticorpi, şi m-a recomandat unui alt doctor care mi-a dat mai mult Diflucan. Nu mi-a ajutat prea mult, şi am fost îngrijorată pentru potenţialele leziuni ale ficatului.

Am găsit un doctor care m-a pus să încerc tot felul de medicamente noi, fără efect. Apoi mi-a recomandat îndepărtarea chirurgicală a unei părţi din intestinul gros. Ce catastrofă s-a dovedit a fi! Am avut atâtea complicaţii, infecţii şi antibiotice încât spitalizarea mea planificată pentru patru zile s-a lungit la şaptesprezece. E nevoie să vă mai spun că în momentul în care am ieşit din spital şi am reînceput să mănânc, toate simptomele mi-au revenit?

Din nou pretindeam că totul era bine, cu ajutorul ocazional al amfetaminelor pentru a mă menţine în funcţiune. Dar ştiam că nu era în regulă. N-ar trebui să ai nevoie de medicamente de nici un fel, zi de zi. Şi nu ar trebui să te simţi groaznic tot timpul (cu sau fără medicamente). Mi-au apărut două noi simptome: Mi-a slăbit auzul şi îmi pierdeam vederea la un ochi. Mi-am pierdut-o complet într-o seară, după ce am mâncat o bucată de tort! Când zilele mele proaste au început să depăşească cu mult numărul celor bune, am luat o decizie de Anul Nou de a mă face *bine*.

Primele indicii reale le-am avut dintr-o carte pe care am găsit-o în magazinul de hrană naturistă. Am început să fac propriile mele cercetări, dar când am căutat un medic care să se ocupe de mine mi s-a spus iar şi iar că era doar o adunătură de prostii.

Apoi vărul meu mi-a vorbit despre dr. Young. Cum am auzit de programul *Miracolul pH*, imediat am simţit că vorbea despre mine şi problemele mele. Am ştiut, în sfârşit, că nu era doar o născocire de-a mea – şi că *exista* o soluţie. Am fost de asemenea bucuroasă să văd că nu eram singură. Nu vă puteţi închipui ce povară mi s-a luat de pe suflet în ziua aceea.

După o săptămână de la începerea programului, energia mi-a crescut. Sistemul meu digestiv a arătat o îmbunătăţire. Cea mai importantă schimbare a fost luarea „ceţii de pe creier". Am căpătat vioiciune, iar nivelul meu de concentrare a devenit cu 100% mai bun. (Am fost capabilă să stau jos şi să scriu asta!) Ochii mei inflamaţi, roşii s-au limpezit complet. Pielea, părul şi unghiile mele străluceau de sănătate. Nu-mi amintesc o perioadă în care să mă fi simţit aşa de bine, dar acum sunt gata pentru o sănătate de durată.

Într-o zi, tot o să mor când îmi va veni timpul, aşa că ar trebui să mă bucur şi în răstimp să mănânc tot ce vreau. Indiferent dacă credeţi sau nu că zilele vă sunt numărate de vreo autoritate superioară, stă în puterea voastră să vă umpleţi zilele care v-au rămas cu satisfacţii mizere, prin abuzuri nelimitate asupra organismului vostru – sau să vă bucuraţi de fiecare ultim minut pe care-l mai aveţi fiind într-o stare excelentă de sănătate. Moartea poate nu e ceva de speriat, dar reducerea masivă a calităţii vieţii care o precede, de obicei, *este*.

Mă voi ruga pentru vindecare. Dumnezeu mă va vindeca. Nu e de contestat faptul că rugăciunile şi credinţa ne pot vindeca, şi eu cred în miracole. Dar a cere să ne vindecăm în timp ce refuzăm să cooperăm la orice mod de vindecare prin noi înşine este, după mine, o încercare inutilă. De asemenea, a cere integritatea în timp ce ştiţi că înlesniţi procesul de îmbolnăvire, sună cam aşa: „Ajută-mă, chiar dacă eu singur nu mă ajut."

Valoarea schimbării o reprezintă rezultatul. În acest caz, pacea şi armonia care pot apărea prin adoptarea schimbărilor din acest program ca parte a vieţii de zi cu zi vi se oferă la cerere. Aţi ajuns aşa departe deoarece voiaţi ce e mai bine pentru voi şi pentru cei pe care-i iubiţi, şi prin urmarea acestor etape veţi fi integri şi puternici şi capabili să vă bucuraţi de ce vă oferă mai bun această lume. Dacă asta nu este o motivaţie, atunci nu ştiu ce ar putea fi!

Suplimente

Chiar dacă dieta voastră ar fi ideală, tot v-aş recomanda suplimente. Alimentele din ziua de azi sunt doar o umbră a ceea ce au fost cândva şi a ceea ce ar trebui să fie. Sunt cultivate cu fertilizatori artificiali în soluri sărăcite şi stropite cu pesticide până aproape de uciderea completă. Sunt culese prea timpuriu şi transportate pe distanţe lungi, şi se vestejesc în camioane şi depozite şi pe rafturi, pierzând elementele nutritive cu fiecare minut care trece, cu mult înainte să ajungă în bucătăria voastră. Sunt şi excepţii, bineînţeles, dar tabloul general este dezastruos.

Şi chiar dacă aţi avea o dietă perfectă, din alimente perfecte, corpul vostru este atât de asaltat de mediu din punct de vedere fiziologic, încât tot aţi avea nevoie de suplimente ca să compensaţi. O persoană obişnuită este expusă zilnic la cinci sute de substanţe chimice. (Şi nici nu vorbim aici despre ce introducem conştient în organism atunci când mâncăm prost.)

Aşa că în acest capitol, eu (Rob) am să detaliez pentru voi suplimentele zilnice pe care le recomand oricui, ca şi suplimentele ce vizează anumite simptome. Veţi regăsi unele dintre suplimentele discutate în capitolul despre Purificare, tratate mai aprofundat, precum şi sugestii suplimentare.

ÎNCEPEŢI CU PRODUSELE POTRIVITE

Există multe produse bune, dar tot trebuie să vă alegeţi cu grijă suplimentele. Evitaţi orice conţine adaosuri îndulcitoare. Asiguraţi-vă că nu luaţi produse cu alcool sau zahăr – două ingrediente pe care multe companii le folosesc drept conservanţi. Unele suplimente sunt contaminate cu fermenţi şi fungi sau cu sporii lor şi sunt deci evident contraproductive în cel mai bun caz, iar în cazul cel mai rău sunt de-a dreptul dăunătoare. Feriţi-vă de produsele care conţin alge sau fungi. Trebuie să

verificaţi orice companie de la care cumpăraţi pentru a vedea dacă sunt sensibili la acest subiect şi ce sisteme de protecţie aplică. Dacă ele nu controlează în vreun fel conţinutul, eu nu aş cumpăra de la o astfel de companie. Câteva nume de mărci de calitate sunt Source Naturals, Soloray, Innerlight de la Darius International şi Nature's Way.

DOZAJUL

Nu puteţi lua întotdeauna suplimente conform instrucţiunilor de pe pachet. Vă dau aici indicaţiile mele. Pentru suplimentele recomandate care sunt sub formă de capsule, luaţi una sau două capsule de cel puţin trei ori pe zi. (Asta înseamnă până la un maximum de 3000 mg per ingredient pe zi, deşi cele mai multe le veţi utiliza în combinaţii, aşa că nu atingeţi maximum pentru vreunul dintre ingrediente, şi nici nu trebuie să încercaţi.) Lichidele (cu excepţia ClO_2) trebuie să le puneţi sub limbă, 3-5 picături de 3 ori pe zi. Indiferent de formă, în boli grave puteţi creşte frecvenţa (păstrând cantitatea aceeaşi) până la 6-9 ori pe zi. Acolo unde indicaţiile de dozaj sunt diferite, am subliniat acest lucru în descriere.

Dimensiunea capsulei standard în industria suplimentelor este de 500 mg. Pot conţine până la 500 mg dintr-un singur ingredient, sau un amestec de ingrediente (dintre care unele pot fi inerte) până la un total de 500 mg per capsulă. Preparatele coloidale ar trebui să conţină 5-10 părţi per milion (ppm).

Nu sunt de fapt foarte strict în legătură cu cât de mult luaţi exact din fiecare ingredient în această limită pentru capsule şi lichide. Majoritatea celor pe care le recomand sunt amestecate cu alte produse, şi veţi dori cu siguranţă să profitaţi de combinaţii pentru a menţine numărul total de capsule pe care le luaţi în limite rezonabile. Combinaţiile (cel puţin cele de la companiile bune) amestecă ingredientele care se completează unul pe altul, aşa că dacă luaţi odată 25 mg mai degrabă decât 50 mg, probabil că luaţi 25 mg din altceva care acţionează similar în amestec. Există un acord general despre nivelul la care este eficient fiecare ingredient, şi majoritatea folosesc cam aceleaşi cantităţi. Dacă vă uitaţi la toate opţiunile din rafturile de alimente naturiste, veţi vedea că există măcar un oarecare consens despre cât de mult trebuie să consumaţi. Acolo unde contează efectele specifice, le-am detaliat în descrierile de mai jos.

Ţineţi cont că dozajele recomandate aici sunt generalizate şi se referă la o greutate corporală de 70 kg. Reacţiile chimice ale fiecărui organism

sunt unice şi poate că veţi avea nevoie de o cantitate mai mare sau mai redusă decât cea sugerată, în funcţie de greutatea voastră, de tipul de organism, de bolile cu care vă confruntaţi şi de sensibilitate. Dacă sunteţi mai slab, sau mai sensibil la suplimente, menţineţi-vă la limita de jos a domeniului pe care l-am prezentat. Dacă sunteţi mai gras, sau nu observaţi rezultatele pe care le doriţi, mergeţi spre limita de sus. Veţi găsi ce vi se potriveşte. Ascultaţi-vă organismul!

Ca la orice program cu suplimente, ar trebui să vă consultaţi cu medicul înainte de a începe să luaţi ceva.

COLOIZII

Multe dintre cele pe care le recomand sunt în formă coloidală, sau lichidă, aproape homeopatică. Coloizii sunt cele mai mici forme biologice din orice materie, şi sunt destul de mici pentru a trece prin membrane. În această formă, elementele nutritive ocolesc procesul digestiv şi sunt uşor absorbite şi gata de a fi utilizate de organism. Nu e nevoie de consum de energie pentru a le converti într-o formă utilizabilă, ca la suplimentele standard. Acest lucru este important mai ales dacă aveţi o boală dintre cele care vă afectează digestia, crescând riscul de a rămâne malnutriţi exact când aveţi cea mai mare nevoie de elemente nutritive.

Lichidele nu sunt neapărat superioare altor forme, dar ele sunt aproape întotdeauna o idee bună. Dacă folosiţi şi lichid şi capsule, veţi asigura organismului o serie de beneficii.

Suplimentele coloidale pot fi luate oricând, dar la intervale faţă de mese, cu dozele distanţate de-a lungul zilei. Puneţi picăturile sub limbă, mai degrabă decât să le înghiţiţi, pentru o absorbţie rapidă, directă în circuitul sanguin. Puteţi lua în felul acesta un supliment după altul; totuşi trebuie să lăsaţi un interval de 15 secunde între ele. Sau puneţi-i pe toţi într-un pahar de apă pură şi beţi încet „coctailul coloidal". În orice fel aţi face-o, trebuie să încercaţi să luaţi câte 3-5 picături de 3 ori pe zi. Ţineţi minte că 3 picături de 5 ori pe zi reprezintă o formulă mai bună decât 5 picături de 3 ori pe zi.

FOLOSIREA SUPLIMENTELOR

Când cumpăraţi suplimente, poate că nu veţi găsi întotdeauna combinaţiile exacte descrise aici. Am enumerat în general ingredientele în ordinea importanţei, aşa că deşi am o mare credinţă în puterea combina-

ţiilor, veţi obţine cel mai mare beneficiu dintr-un amestec cuprinzând cel puţin prima pereche de ingrediente de aici.

Mai departe în acest capitol, vom detalia suplimentele specifice pentru anumite simptome şi boli. Vreau să încep, totuşi, cu lucrurile fundamentale din care fiecare va beneficia luându-le zilnic, cum sunt vitaminele şi în special mineralele; carenţele nutriţionale pot cauza propriile lor probleme, bineînţeles, dar în plus, ele cresc şi toxicitatea micotoxinelor (şi, într-un cerc vicios, micotoxinele interferează cu absorbţia elementelor nutritive, creând carenţe). Mineralele sunt importante în special deoarece fără ele vitaminele şi enzimele nu au efect. În plus, mineralele sunt ceea ce lipseşte din solul nostru, şi deci din alimente. Prin exerciţii fizice, ele sunt eliminate din organism. Detoxifierea (ca în cazul Purificării descrise în carte, sau doar trecerea la o dietă alcalină), specifică scopurilor noastre, necesită nutrienţi minerali suplimentari.

Dacă ceea ce urmează pare prea mult, ţineţi minte că puteţi obţine rezultate suficiente doar folosind pulbere verde concentrată şi picături de pH, împreună cu o dietă restructurată. O formulă multivitaminică şi multiminerală formează următorul strat fundamental. În afară de aceasta, beneficiile sunt prezentate aici pentru a vă ajuta să decideţi ce este cel mai bine pentru voi (în colaborare cu un medic). Toate suplimentele de aici completează schimbările de dietă pe care le faceţi, vă ajută în timp ce faceţi aceste schimbări şi vă protejează atunci când nu mâncaţi corect. Sunt nepreţuite atunci când vă confruntaţi cu anumite simptome. Dar trebuie să stabiliţi ce merge cel mai bine în cazul vostru – inclusiv câte suplimente puteţi să folosiţi.

STARURILE

Iată ceea ce trebuie să ia zilnic oricine :

Dioxid de Clor (ClO_2) sau **peroxid de hidrogen** (H_2O_2), sau „picături de pH" sunt substanţe sigure, stabile care eliberează oxigen în organism şi blochează materiile străine. Amintiţi-vă, microorganismele rele sunt anaerobe, prosperând în absenţa oxigenului, oxigenul eliberat de aceste substanţe trece în sistem şi elimină fermenţii şi fungii şi inhibă sporii lor.

Puteţi folosi peroxid de hidrogen obişnuit. Sau căutaţi o soluţie concentrată de clorit de sodiu ($NaClO_2$), un precursor al ClO_2. Cloritul poate şi să crească eficienţa enzimelor oxidante, care ajută celulele sistemului imunitar, numite macrofage, să înghită la propriu microorganisme şi toxine, aşa că primiţi un bonus sub forma reacţiei mai bune a sistemului imunitar.

Studiile efectuate la Stanford University School of Medicine au dovedit că ClO_2 este foarte eficient împotriva *Candida albicans*. Cercetări ulterioare au furnizat dovezi solide că ClO_2 poate influenţa favorabil rezultatul diverselor probleme de sănătate. Spectrul larg de beneficii indică faptul că ClO_2 acţionează la nivel celular, fără efecte secundare nedorite.

Aceste picături vă ajută organismul să se menţină alcalin, neutralizând şi echilibrând aciditatea pH-ului. Trebuie să folosiţi o soluţie de concentraţie 2%, aşa cum au majoritatea produselor. Adăugaţi 16 picături la litru de apă pură – şi beţi patru litri de acest fel pe zi (pentru porţii mai mici, adăugaţi 4-6 picături la 250 – 350 ml de apă). Sau urmaţi indicaţiile de pe etichetă.

Pulbere verde concentrată. În mod ideal, 3 din cei 4 litri de apă cu picături de pH trebuie băuţi în amestec cu câte o linguriţă de pulbere concentrată de verdeţuri şi ierburi. Diverse companii fac acest tip de supliment, iar pe piaţă sunt o mulţime de tipuri diverse de pulberi verzi concentrate. Pulberile cu un singur ingredient (doar iarbă de grâu sau de lucernă, de exemplu) pot fi mai uşor de găsit, dar ar trebui să căutaţi un amestec de ierburi şi verdeţuri, care sunt uşor asimilabile şi rapid alcalinizante, şi combinaţii care sunt bogate în mod natural în fibră, care se fixează de toxine şi le elimină din organism. Ingredientele-cheie sunt iarba de grâu, iarba de orz, şi iarba de kamut (cultivate prin metode organice). Ele trebuie amestecate cu o varietate de legume verzi ca broccoli, varză creaţă şi spanac – este mai puţin important care anume, ci doar simpla asigurare a unei varietăţi largi. O formulă conţinând alge roşii, o iarbă bogată în săruri alcaline, care poate lega micotoxinele şi le poate scoate din organism, ar fi o variantă excelentă. Ingredientele germinate sunt de asemenea bune, deoarece faza de germinare are loc când planta se află la apogeul său nutriţional.

Pulberea verde este bogată în elemente nutritive (inclusiv proteine uşor de digerat) şi ajută la modificarea lentă a sângelui şi ţesuturilor voastre de la pH acid spre cel alcalin, atingând un echilibru de pH ideal, firesc.

O formulă de **multiminerale** de spectru larg cu săruri celulare. Trebuie să luaţi „macromineralele", care sunt calciu, magneziu, mangan, zinc şi fier, plus toate oligoelementele – din care există vreo optzeci şi şapte.

Cu cât varietatea pe care o luaţi e mai mare, cu atât mai bine, dar în cazul în care nu le găsiţi pe toate optzeci şi ceva, asiguraţi-vă să luaţi fosfor, potasiu, zinc, seleniu, cupru, crom şi iod. Trebuie să luaţi câte 1 mg din fiecare dintre sărurile celulare (săruri minerale, cunoscute ca săruri tisulare, care reprezintă fundamentul pentru fiecare celulă, şi fără de care am muri). Ele sunt: sulfat de potasiu, fosfat de magneziu, clorură de sodiu, fosfat de sodiu, sulfat de sodiu, fosfat de calciu, sulfat de calciu, fluorură de calciu, fosfat feric, clorură de potasiu, fosfat de potasiu şi silice. Fiecare capsulă din formula multiminerală pe care o alegeţi trebuie să fie 500 mg, aşa cum sunt majoritatea.

O formulă de spectru larg de **multivitamine** cu săruri celulare. Din nou, căutaţi o varietate cât mai mare de vitamine, combinate în mod ideal cu săruri celulare (aceleaşi ca mai sus). Trebuie să luaţi cel puţin vitaminele: A, tiamină (B1), riboflavină (B2), niacină (B3), colină (B4), pantotenat de calciu (B5), hidroclorură de piridoxină (B6), biotină (B7), inositol FCC (B8), acid folic (B9), cianocobalamină (B12), vitamina C, vitamina E şi acid paraaminobenzoic.

Deoarece vitaminele B sunt atât de importante, ar trebui să vă gândiţi să luaţi în plus o formulă de **B-complex** lichidă. Vitaminele B sunt utilizate în formarea celulelor, sunt importante pentru longevitatea celulelor şi sunt folosite la producerea enzimelor. Puteţi folosi o capsulă de 500 mg care să combine toate vitaminele B (în doza obişnuită de 1-2 capsule de 3 ori pe zi), sau un lichid pe care-l puteţi găsi atât în stare coloidală, cât şi în formă obişnuită. Orice tip de lichid folosiţi, doza este aceeaşi: 3-5 picături de trei ori pe zi. Sau poate veţi dori să urmaţi instrucţiunile de pe ambalaj, în special pentru lichidele necoloidale, căci fiecare variantă de producător diferă puţin.

Acizii graşi esenţiali (EFA), care se găsesc în peşte şi uleiurile din seminţe, includ acizii graşi omega-3 şi acizii graşi omega-6. Acizii graşi sunt componente normale ale celulelor umane şi abundă în special în celulele creierului, sinapsele nervoase, receptorii vizuali, glandele suprarenale şi glandele sexuale. Dacă mâncaţi o mulţime de uleiuri sănătoase şi nu aveţi simptome speciale, s-ar putea să n-aveţi nevoie de suplimente, dar acizii graşi esenţiali sunt atât de importanţi încât trebuie să asiguraţi un aport suficient, într-un mod sau altul.

Haideţi să privim mai întâi la acizii graşi omega-3. *Acidul eicosapentaenoic* omega 3 (EPA) şi *acidul docosahexaenoic* (DHA) sunt antimicotoxice, scăzând nivelurile de proteine de restaurare (un semn de micotoxine în sânge) din artere. Proteinele de restaurare sunt implicate şi în evoluţia aterosclerozei, aşa că reducerea lor înseamnă un beneficiu dublu.

Acizii graşi omega-3 oferă mult mai multă protecţie inimii: ei ajută la dispersia acizilor graşi saturaţi, cărora le place să stea adunaţi la un loc, evitând astfel aglomerările de grăsime din sânge care atenuează sarcina electrică. Ei împiedică globulele sângelui să devină prea aderente, având ca efect scăderea probabilităţii de formare a cheagurilor care pot determina atacuri de inimă sau infarct. Ei scad nivelul trigliceridelor până la 65%. Ei reduc nivelul colesterolului şi al lipoproteinelor de joasă densitate (LDL). Ei reduc la jumătate nivelul lipoproteinelor de densitate foarte joasă (VLDL). Nivelurile crescute ale trigliceridelor, în mod special LDL şi VLDL, sunt asociate cu bolile cardiovasculare: hipertensiune, ateroscleroză, deficienţe ale inimii şi ale rinichilor, congestie cerebrală şi atac de cord. În plus, organismele noastre produc prostaglandina PG3 din EPA. PG3 ajută la prevenirea infarctului şi a atacurilor de cord, scade tensiunea (prin blocarea producţiei de PG2 aflate în carne, care favorizează creşterea tensiunii), şi previne coagularea patologică a sângelui în plămâni şi vase de sânge.

Şi dacă asta nu este destul pentru voi, studii pe animale au demonstrat că EPA şi DHA inhibă dezvoltarea şi metastaza tumorilor.

EPA şi DHA se găsesc la soiurile de peşte de apă rece şi la alte animale marine nordice. Păstrăvul, somonul, macroul, sardinele, tonul şi ţiparul sunt cele mai bogate surse de acizi graşi omega-3. Pentru cei care vor să evite produsele animale, există o mulţime de surse pentru un precursor al EPA şi DHA, un alt omega-3 numit acid alfa-linoleic (ALA), cum sunt uleiurile din seminţe de in, cânepă, nuci şi boabe de soia. Organismul trebuie să acţioneze pentru conversii de acizi graşi esenţiali de genul acesta, care necesită diferite stagii, iar în cazul unui sistem slăbit, ar fi mai bine să se ia omega-3 preformate (de origine animală).

Asiguraţi-vă că acizii graşi esenţiali pe care-i luaţi sunt proaspeţi, pentru a da rezultate bune. (Deschideţi o capsulă – nu trebuie să existe miros de „peşte".)

Acizii graşi omega-6 se găsesc în seminţele de limba-mielului, ciuboţica-cucului, floarea-soarelui şi coacăze negre, ca şi în uleiurile de peşte. Acidul gamma-linolenic (GLA) este principalul. Uleiul din seminţe de limba-mielului conţine până la 24% GLA, uleiul de ciuboţica-cucului cam jumătate din această concentraţie. Limba-mielului conţine de ase-

menea cam 34% acid linoleic, un alt omega-6. Şofrănelul conţine 79%, floarea-soarelui 69%, migdalele 26%, seminţele de dovleac 42%, şi nap 28%. Uleiul de cânepă conţine trei părţi de acizi omega-3 la o parte de acizi omega-6 – ca şi uleiurile de peşte.

Acizii omega-3 şi -6 aduc o paletă largă de beneficii pentru sănătate:

- scad tensiunea, colesterolul şi riscul de infarct şi atac de cord;
- normalizează metabolismul grăsimilor în diabet şi scad cantitatea de insulină de care au nevoie bolnavii de diabet;
- previn leziunile ficatului datorate alcoolismului, reduc simptomele de sevraj ce apar la cei care renunţă la alcool, şi reduc starea de mahmureală;
- contribuie la producerea unei prostaglandine care este de folos în unele cazuri de schizofrenie;
- provoacă pierdere în greutate prin creşterea vitezei de metabolizare şi de ardere a grăsimilor;
- ameliorează durerile menstruale de sân şi sindromul premenstrual. Uleiul de limba-mielului în combinaţie cu vitamine şi minerale s-a dovedit eficient la aproape 90% dintre pacienţi;
- previn uscarea şi atrofierea glandelor lacrimale şi salivare (sindromul Sjögren);
- previn artritele, conform unor studii pe animale;
- îmbunătăţesc starea părului, unghiilor şi pielii;
- atenuează unele tipuri de eczeme;
- încetinesc sau opresc progresul sclerozei multiple, mai ales dacă se începe destul de repede după diagnosticare. (Uleiurile de peşte au fost utilizate cu aceeaşi eficienţă.);
- ajută la tratamentul degenerării nervoase (neuropatie diabetică) în diabetul de tip II, când şi zahărul şi grăsimile saturate sunt eliminate din dietă;
- distrug celulele canceroase (celule infestate cu mucegai sau micotoxine în culturi de ţesut), fără să afecteze celulele normale.

SUPLIMENTELE DIN PLAN SECUND

Dacă sunteţi gata să extindeţi folosirea suplimentelor, următorul loc în care trebuie să căutaţi este lista cu suplimentele cele mai utilizate în timpul Purificării. Ele formează baza unui program de suplimentare.

Concentrat de fruct noni, care este antifungic şi antiparazitar. Funcţionează prin activarea enzimelor şi permite organismului să-şi reînnoiască celulele şi să refacă sănătatea sângelui şi a ţesutului. Îmbunătăţeşte de asemenea digestia şi absorbţia elementelor nutritive, datorită influenţei sale enzimatice, şi ajută celulele să folosească proteinele. Fructul noni reglează sănătatea proteinelor celulare, aşa cum sunt ele folosite în crearea diferitelor substanţe ale corpului. Fructul noni era folosit în mod tradiţional în Polinezia pentru o gamă largă de simptome, inclusiv probleme digestive, paraziţi intestinali, boli de piele, alergii, artrite şi diabet. Ingredientul activ, xeronina, se mai găseşte şi în papaia şi este activă fiziologic în cantităţi infime. Cantităţi mici apar de fapt în toate celulele sănătoase ale plantelor şi animalelor. Fructul noni conţine şi cantităţi importante dintr-un un precursor al xeroninei, anume proxeronina.

Alegeţi un supliment coloidal. Şi nu vă fie teamă, noni este un fruct foarte amar – *sărac în zaharuri*. În consecinţă, multe suplimente sunt pline de zahăr suplimentar sau alţi îndulcitori, aşa că aveţi grijă să-i evitaţi. Trebuie să evitaţi şi orice produse cu fructe noni pasteurizate. Majoritatea le veţi găsi probabil sub formă de pulbere, în capsule. Ar trebui totuşi să căutaţi şi un preparat coloidal.

Argintul coloidal ajută sistemul de apărare propriu al organismului şi este un alcalinizant puternic. El ajută în organizarea celulelor la formarea de ţesut nou. Căutaţi preparate coloidale.

Clorofila. Unul dintre cele mai bune lucruri pe care le extrageţi din sucurile de verdeţuri este clorofila. Pulberea verde concentrată este o altă sursă excelentă. Dar mai puteţi cumpăra extracte lichide de clorofilă, pe care le puteţi lua separat sau le folosiţi pentru a spori efectele sucului. (Nu le folosiţi *în loc* de suc.) Dacă nu sunteţi obişnuiţi cu gustul sucului de legume, veţi constata că nişte clorofilă lichidă cu aromă de mentă îl îmbunătăţesc. (Evitaţi preparatele cu adaos de zahăr, care se introduc de obicei atunci când se adaugă mentă.) Clorofila este livrată ca lichid; adăugaţi 1 linguriţă la 250 ml de apă pură.

Rodiul şi iridiul, care sunt minerale ce se găsesc în formă coloidală, asigură hrănirea celulelor care au fost atacate de micotoxine, permiţându-le refacerea capacităţii de a comunica eficient unele cu altele.

Conductivitatea ADN a crescut de zeci de mii de ori când s-a adăugat câte un atom de rodiu la ambele capete ale spiralei. Bineînţeles că asta s-a făcut într-un laborator, şi încă nu s-a determinat dacă organismul face asta. Dar arată că potenţialul superconductiv (permiterea trecerii curentului electric fără rezistenţă) al unui metal poate fi biologic activ. Cercetări făcute la U.S. Naval Air au arătat că celulele din ţesuturile vii comunică între ele în mod superconductiv, dar nu a fost determinată identitatea superconductorilor. Deşi există încă multe de înţeles despre proces, este clar că aceste metale conductive sunt eficiente în stimularea impulsurilor electrice la nivel celular, inducând fluxul de electricitate în şi între celule.

Extract din coajă de pin. Una dintre cele mai valoroase bioflavonoide este extractul din coajă de pin, care ajută la reducerea acidităţii, reducând în acelaşi timp inflamaţia (durerile) din corp. S-a demonstrat că se leagă direct de ţesuturile conjunctive ale corpului, întreţinându-le şi reparându-le. Extractul din coajă de pin este o excepţie de la regulă prin faptul că este disponibil în capsule de dimensiune normală, majoritatea produselor conţinând doar 25-50 mg de substanţă, ceea ce este bine. Trebuie să luaţi 1-2 capsule, de 3 ori pe zi.

O **formulă antimicotoxinică** combinând n-acetilcisteină, l-taurină, sau sulf organic, toate sunt excelente pentru eliminarea micotoxinelor şi la legarea lor pentru a le elimina din corp, ca şi înlăturarea acizilor din corp. Le puteţi lua separat sau împreună. Mie îmi place combinaţia. Sulful organic în sine este o alegere populară, iar dacă luaţi doar un tip, trebuie să fie n-acetilcisteină. Dozele uzuale aplicate: 1-2 capsule de 3 ori pe zi, iar dacă luaţi mai mult de una dintre acestea, trebuie să luaţi mai puţin din fiecare, să spunem în jur de 1 capsulă de 3 ori pe zi.

Cel mai important dintre acestea trei este n-acetilcisteina, o formă de proteină, care controlează microorganismele negative şi este o antimicotoxină puternică, furnizând o protecţie excelentă împotriva unui domeniu larg de riscuri toxice (inclusiv acroleina din toxine, din preparatele la grătar şi fumul de ţigară şi gazele de eşapament; paraquat, un erbicid; supradoze de acetaminofen, un calmant al durerilor din Tylenol; halotan, un anestezic; şi a efectelor secundare ale medicamentelor anticanceroase Adriamicină şi ciclofosfamidă). Studiile arată că n-acetilcisteina se poate combina şi cu metalele grele toxice precum plumbul, mercurul şi cadmiul şi le elimină din corp.

Glutationa, un antioxidant important, având roluri-cheie în activitatea enzimatică, este un derivat al n-acetilcisteinei şi poate fi un element-cheie în valoarea de protecţie a proteinelor. Un adaos de n-acetilcisteină a arătat o creştere a nivelurilor de glutationă din rinichi, măduva osoasă şi mai ales din ficat, care utilizează ambii compuşi pentru protecţie împotriva micotoxinelor.

Cercetări legate de n-acetilcisteină în relaţie cu acetaldehida (o micotoxină primară a fermenţilor şi fungilor, care se găseşte şi în fumul de ţigară) arată cât de eficientă este aceasta. Într-o serie de teste cu mai multe elemente nutritive diferite, l-cisteina s-a dovedit a reduce efectul nociv al acetaldehidei cu 29%. Glutationa le reduce cu 33%. Dar n-acetilcisteina le reduce la zero! Acest antidot puternic la mediul modern poluat este o componentă normală a corpului, dar pentru a primi beneficiile sale maxime este nevoie de o suplimentare.

O formulă antifermenţi conţinând acid caprilic sau acid undecylenic. Acidul caprilic controlează microorganismele negative şi toxinele lor. Este un acid gras saturat antifungic aprobat de FDA în 1984 pentru vânzare fără prescripţie. Studiile au demonstrat că pacienţii trataţi cu acid caprilic au eliminat complet fungii din scaun. Poate să producă o remisie a simptomelor în probleme de sănătate legate de fungi, şi pare să fie sigur şi eficient, fără efecte secundare grave. Cele mai eficiente formule cu acid caprilic sunt acelea destinate a fi eliberate în colon, unde se găsesc majoritatea fungilor. Alături de eficienţa în eradicarea fungilor, acidul caprilic este folositor după tratamentul gutei, indigestiei, infecţiilor cu fermenţi, ciupercilor de la degetele picioarelor şi erupţiilor, ca şi în scop preventiv.

Căutaţi printre componenţii amestecului câte 25-50 mg de acid caprilic sau undecyclenic. Aproape întotdeauna veţi utiliza o formulă, şi poate că îl veţi găsi pe unul sau pe celălalt în formă coloidală.

POVESTEA LUI CATHERINE ŞI CHERYL

Când fiica mea Cheryl s-a îmbolnăvit atât de grav încât a trebuit să fie internată şi supusă unui tratament antipsihotic atât de puternic încât exista posibilitatea provocării de traume nervoase permanente, doctorii au recunoscut că nu erau siguri despre ce era vorba. Schizofrenie? Sindrom bipolar? Un episod psihotic?

Am ştiut că e foarte grav, atunci când unul dintre mulţii doctori pe care i-am consultat în căutările mele pentru ceva mai bun pentru Cheryl – un psihiatru atât de bine cunoscut încât dacă îi folosesc numele l-aţi putea recunoaşte – mi-a spus: „Îi vor da bolii ei un nume şi îi vor da un medicament, dar nu ştiu de fapt ce fac şi despre ce e vorba." Asta venea de la un om a cărui treabă era să le dea acestor lucruri un nume şi să le prescrie un medicament, şi care, de fapt, devenise celebru făcând asta! Mi-a sugerat să găsesc o unitate tip sanatoriu şi s-o internez acolo pentru cel puţin un an – şi chiar şi eu să mă odihnesc!

Nu voiam s-o dau iar pe Cheryl pe mâinile altor doctori şi psihologi, nici unul dintre ei neavând nici cea mai mică idee de ceea ce se întâmpla sau de ce ar trebui făcut pentru a fi bine. Mi-am orientat căutările spre medicina „alternativă" şi am găsit un psihiatru care trata depresiile şi „bolile mentale" prin nutriţie. După propriile mele cercetări am început s-o trec pe Cheryl pe o dietă complet organică, cu multe proteine şi cu aproximativ două sute de suplimente pe zi. Acest doctor a fost de acord cu abordarea şi a adăugat săptămânal injecţii cu vitamina B12. Cheryl părea să meargă mai bine.

După opt luni şi şase mii de dolari cheltuiţi cu acest regim, Cheryl încă avea modificări violente ale stării de spirit şi depresie, iar în final a căzut din nou în psihoză. A fugit de acolo şi a trecut un an înainte ca s-o aducem din nou în spital. A trebuit să-i strecor suplimentele în ambalaje de plastic – culmea ironiei! – pentru cereale cu zahăr. Nu erau permise suplimentele pentru pacienţii „bolnavi mental" – numai antipsihoticele periculoase, dar zahăr şi cofeină cât voiau. Şi nu mă puneţi să vorbesc despre hrana pe care o primeau. Nu am putut aborda subiectul nutriţiei cu doctorii ei, cu atât mai puţin să le spun că lua sute de vitamine pe zi. Când lui Cheryl i s-a făcut ieşirea din spital mai devreme decât multora dintre pacienţii mai puţin bolnavi decât era ea la început, doctorii au atribuit rapida ei revenire noului lor medicament-minune.

După ce a ieşit din spital, am dus-o în Mexic pentru terapie cu celule vii pentru suma de cincisprezece mii de dolari. Asta i-a permis renunţarea la medicamente, dar nu i s-au oprit stările oscilante sau depresia. A plâns aproape în fiecare zi din mai până în septembrie. Şi eu la fel.

În toată această perioadă sănătatea mea s-a deteriorat grav. Mi-am neglijat organismul, iar stresul incredibil a făcut ravagii. Eram umflată peste tot (acum ştiu, de la fermenţi). Aveam dureri în tot corpul. Cu vederea stăteam atât de prost încât adesea abia vedeam. Nu aveam energie să vorbesc.

În sfârşit, am aflat întâmplător de dr. Young. Cheryl şi cu mine ne-am făcut analizele de sânge pe loc şi am aflat despre paraziţii din sângele ei, care-i provocau anxietate şi depresie. Am aflat despre acest program şi am ştiut că în cele din urmă am găsit soluţia.

Am făcut amândouă Purificarea şi am început să luăm o mulţime de formule antifungice/antimicotoxice, conţinând acid caprilic coloidal, acid undecylenic, germaniu şi n-acetilcisteină, rodiu şi iridiu pentru creier, amilază antifermenţi, bromelaină, papaină, şi lipază, multivitamine cu săruri celulare, l-taurină şi uleiuri omega-3, şi am continuat apoi dieta completă.

Depresia lui Cheryl s-a vindecat. Mintea ei este limpede. Râde adesea.

Sunt în extaz. Copilul meu este bine. Eu sunt sănătoasă cum n-am mai fost de mult. Mintea mea e limpede şi se limpezeşte şi mai mult. Mi-a crescut atenţia vizuală şi mentală. Pielea mea arată minunat şi pot să-mi văd din nou pomeţii pentru prima oară după douăzeci de ani. Am din ce în ce mai multă energie şi o senzaţie generală de bine.

Bucătăria noastră este plină de boluri cu muguri de toate felurile. Mâncăm aproape numai crudităţi, şi Cheryl inventează multe reţete minunate şi unele să zicem „interesante". Sperăm să începem curând un Curs de gătit. Cheryl ar vrea să deschidă un „Centru de Diete" bazat pe principiile *Miracolul pH*, unde oamenii pot veni să se facă bine. Datorită acestui program, ştiu că oricare ar fi visele ei, ea va fi în stare să le realizeze.

Acidul undecyclenic, obţinut prin distilare în vid a uleiului din boabele de ricin, este un alt acid gras care s-a dovedit a eradica sau reduce fermenţii şi fungii, contracarând toxinele lor. Înregistrat în *U.S. Pharmacopoeia* pentru utilizarea ca un antifungic curent, acidul undecylenic poate fi folosit şi pe cale orală pentru tratamentul psoriazisului, neurodermatitelor şi ciupercilor intestinale. Unele studii au demonstrat că acidul undecylenic este chiar mai eficient decât acidul caprilic.

ENZIME

Bromelaina este utilizată atât pentru enzimele sale digestive cât şi pentru proprietăţile sale antifermentaţie. O veţi putea găsi probabil în combinaţie cu acizii caprilic şi undecyclenic, care este un mod excelent de a o utiliza. Bromelaina, o enzimă din ananasul şi papaia proaspete, este un antifungic, antibacterian şi antiparazitic sigur şi foarte eficient. Recomand bromelaina în primul rând pentru că ajută la descompunerea reziduurilor sedimentate şi a mucusului uscat, şi este de folos mai ales în intestinul gros, unde se găsesc majoritatea ciupercilor. Bromelaina îndepărtează bacteriile moarte şi fungii şi încurajează flora sănătoasă reintrodusă prin suplimente probiotice. Aşa cum acţionează aceste numeroase suplimente, reducând şi eliminând fermenţi şi fungi, bromelaina desprinde şi dizolvă rămăşiţele de membrane celulare şi alte resturi.

Bromelaina este şi un antiinflamator care poate reduce umflăturile, durerea şi inflamaţia rănilor, ulcerelor şi articulaţiilor. Acţionează prin echilibrarea unor substanţe asemănătoare hormonilor, numite prostaglandine, care ajută la rândul lor în controlul inflamaţiei. Bromelaina

îmbunătăţeşte sănătatea cardiovasculară prin curăţarea depunerilor de pe vasele de sânge şi prin reducerea tendinţei de aglomerare a celulelor sanguine – reducând riscul de atac cerebral şi de inimă. Bromelaina îmbunătăţeşte digestia, mai ales a proteinelor.

Puteţi lua capsule de până la 500 mg de bromelaină – în dozajul obişnuit de 1-2 capsule de 3 ori pe zi – deşi nu se găseşte des în această formă şi nici nu este necesar. Bromelaina se găseşte mai des în combinaţie cu alte enzime digestive (vezi mai jos). Căutaţi o formulă care să conţină cel puţin 50 mg de bromelaină.

Enzimele digestive, cum sunt amilaza, proteaza, lipaza, papaina, ca şi bromelaina, sunt cruciale dacă sunteţi încă în perioada de tranziţie, mai ales când consumaţi proteine de origine animală. O dată ce treceţi la dieta complet alcalină, la alimente cu conţinut mare de apă şi cu conţinut scăzut de zahăr, este improbabil să aveţi nevoie de adaosuri de enzime digestive. Dar dacă aveţi greţuri când mâncaţi, diverse alergii la alimente, suferiţi de arsuri gastrice, gaze, balonare, regurgitare, dureri abdominale sau crampe după ce mâncaţi, sau sunteţi constipaţi adesea, aceste enzime pot să vă ajute la restabilirea unei digestii bune. Şi chiar dacă dieta voastră este ideală, ar fi înţelept să luaţi enzime atunci când mâncaţi alimente gătite.

Un cuvânt de avertizare aici. Aceste enzime sunt preparate frecvent pe bază de fermenţi. Este foarte important ca purificarea şi testarea care se fac în timpul fabricaţiei să asigure că nu rămân organisme, spori, sau alţi produşi secundari în produsul final. Verificaţi la producători, pentru a fi siguri că aplică sisteme de control.

Enzimele din plante aduc cam aceleaşi beneficii. Căutaţi o formulă care să includă frunze de papaia, frunze de mentă, rădăcină de ghimbir, cătuşnică şi fenicul; toate acestea se pot găsi şi în combinaţie cu bromelaina. Papaia este în special folositoare deoarece ajută la finalizarea digestiei proteinelor, descompunându-le în aminoacizii componenţi, făcându-le imediat utilizabile pentru organism.

Enzimele antimicotoxinice includ superoxid-dismutaza (SOD), catalaza, glutationa, glutation-S-transferaza, glutation-peroxidaza şi metionin-reductaza. Acestea nu sunt enzime digestive; mai degrabă ele se leagă de acizi, permiţând eliminarea acestora din organism. Un supliment concentrat de grâu organic încolţit (iarbă de grâu) este o sursă excelentă. Puteţi lua şi capsule, în modul obişnuit. Căutaţi o combinaţie cu 25-50 mg din fiecare enzimă, la un total de 500 mg per capsulă.

Aceste enzime sunt şi antioxidanţi, sau neutralizatori de radicali liberi – substanţe potenţial vătămătoare, foarte reactive, create ca subproduşi ai reacţiilor cu oxigenul. Radicalii liberi sunt necesari în unele reacţii chimice, şi sunt chiar utilizaţi pentru a contracara alte elemente periculoase. Totuşi, cantitatea de radicali liberi poate scăpa uşor de sub control, şi atunci ei pot leza celulele sănătoase şi substanţele esenţiale. De exemplu, e nevoie doar de o moleculă de radical liber pentru a rupe membrana unei celule. O astfel de leziune ne slăbeşte, accelerează îmbătrânirea şi solicită mai mult procesele de reparare, producerea de enzime, sistemul imunitar şi rezervele de energie. Substanţe nutritive şi antioxidanţi „adună" în esenţă radicalii liberi în exces şi previn astfel deteriorările.

Sunt sigur că v-aţi familiarizat destul cu toate astea deja, datorită publicităţii recente făcute antioxidanţilor. Fără îndoială că ei sunt benefici, iar radicalii liberi sunt un pericol potenţial. Dar din toate astea lipseşte un punct important: adevăraţii vinovaţi în majoritatea deteriorărilor atribuite radicalilor liberi sunt procesele de fermentaţie, şi micotoxinele pe care ele le produc. Fermentaţia morbidă dă naştere unor substanţe care se oxidează (creând radicali liberi) – dar organismul produce radicali liberi ca reacţie la produşii secundari micotoxici de fermentaţie.

În plus, dacă sistemul imunitar începe să reacţioneze excesiv, este posibil ca aceasta să se întâmple într-o criză, sub un stres extraordinar. Fără stresul micotoxinelor din organism, excesul de stres ar interveni mult mai greu şi mai rar. Sistemul imunitar este deja destul de ocupat într-un organism sănătos. Nu-l forţaţi! În orice caz, aşa cum am spus, sistemul imunitar nu poate produce sănătate.

Aşa că aprovizionaţi organismul cu o mulţime de enzime, da – dar faceţi-o pentru proprietăţile lor antimicotoxinice, cât şi pentru beneficiile antioxidante.

SUPLIMENTE CU ROL EPISODIC

Următoarele substanţe nutritive sunt foarte folositoare în readucerea organismului înapoi la echilibru. O dată ajunşi aici, sunt opţionale, deşi ar fi bine să continuaţi cu ele.

Toate acestea sunt bune luate şi separat, dar se găsesc adesea şi în formule combinate. Atunci când evaluaţi produse şi diverse combinaţii, iată câteva dintre cele mai benefice ingrediente pe care ar trebui să le căutaţi.

Extract din frunze de măslin: acţionează împotriva microorganismelor nocive, este un excelent agent care acţionează împotriva micotoxinelor şi are proprietăţi antibiotice. Aduce beneficii şi sistemului cardiovascular prin protecţia la oxidare a colesterolului HDL („colesterolul bun"). Botaniştii cred că prezenţa compusului chimic numit oleuropeină, în lemn, fructe, frunze, rădăcini şi scoarţa de măslin – este cea care îl protejează de insecte şi bacterii. Mai departe, elenolatul de calciu, format de unul dintre produşii de descompunere a oleuropeinei (acid elenolic) este un distrugător important, sau inhibitor de creştere pentru multe tipuri de microorganisme. Un alt subprodus, aglicon, are un efect inhibitor similar. Extractul din frunze de măslin acţionează împotriva diferiţilor fungi, ca şi împotriva *salmonellei* şi a bacteriei *Staphylococcus aureus*. Puteţi folosi extract din frunze de măslin separat, deşi ar trebui să notaţi că mai există o altă excepţie: capsulele solo conţin 25-50 mg de extract din frunze de măslin şi asta este destul de bine. Trebuie să căutaţi cantităţi similare în fiecare capsulă de 500 mg de combinaţie.

Usturoiul a fost mult utilizat în medicină şi vindecare timp de secole. De exemplu, atât poetul roman Vergiliu cât şi medicul grec Hippocrat îl menţionau ca remediu pentru pneumonie şi muşcăturile de şarpe. Deşi nu spune nimic legat de muşcăturile de şarpe, ştiinţa modernă ne spune că usturoiul este un bun agent antifungic şi antibacterian şi inhibă fermenţii şi mucegaiul, ca şi fungii şi bacteriile. S-a dovedit a fi eficient împotriva bacteriei *Staphylococcus aureus* şi *E. coli*, mai ales, ca şi în cazul *Candida albicans*. Dintre toate aceste trei organisme comune, *Candida* s-a dovedit a fi cea mai sensibilă la sucul de usturoi.

Chiar şi cantităţi mici de usturoi sunt eficiente, dar componentul chimic care este cel mai terapeutic (alicina) îi dă usturoiului şi mirosul său puternic. Aşa că feriţi-vă de formulele „fără miros" (deşi ar putea fi benefice pentru nivelul colesterolului şi metabolismul grăsimilor).

Suplimentele de usturoi sunt importante mai ales dacă nu vă place gustul sau mirosul de usturoi şi nu-l mâncaţi în mod obişnuit.

Acidul butiric, un alt acid gras saturat cu lanţ scurt, ajută la neutralizarea micotoxinelor care duc la creşterea lipoproteinelor de densitate joasă (colesterol LDL). Vindecă mucoasa stomacului şi cea a intestinului subţire şi gros. Poate, de exemplu, să repare ravagiile pe care le produce *Candida albicans* prin perforarea pereţilor intestinali. Acidul butiric ajută şi funcţia imunitară prin detoxifierea sistemului limfatic de fermenţi şi fungi şi micotoxinele lor asociate. Acidul butiric, care se găseşte sub formă lichidă, separat, sau cu alţi agenţi antifungici, este greu de găsit. Atâta timp cât luaţi acid caprilic sau undecyclenic, nu trebuie să vă faceţi griji că nu puteţi găsi acid butiric.

Acidul tioctic sau **acidul lipoic** leagă micotoxinele care se acumulează în ficat şi normalizează enzimele ficatului. S-a demonstrat că poate elimina mercurul, arsenobenzolii, tetraclorura de carbon şi coloranţii anilinici. Experimentele demonstrează o creştere importantă în furnizarea şi folosirea de oxigen la tratamentul cu acid lipoic. Acest lichid poate fi şi el la fel de greu de găsit. Cel mai bine ar fi să-l găsiţi într-o combinaţie cu acidul caprilic sau undecyclenic, şi din nou, dacă luaţi unul sau amândoi aceşti acizi, atunci acidul lipoic nu mai este aşa important.

Germaniul organic este un metal care ajută la eliminarea fermenţilor şi fungilor, datorită stimulării producerii de interferon, care are activitate antitoxică şi antiparazitară. Îmbunătăţeşte reacţiile chimice metabolice bazate pe oxigen (care în organismul uman sunt majoritare). Germaniul organic stimulează şi impulsurile electrice la nivel celular, ajutând corpul să-şi descarce anumite câmpuri electrice nedorite şi să permită trecerea curentului atât de necesar. Cu alte cuvinte, el ajută la stabilirea echilibrului electric dorit. Acest lucru este crucial deoarece electricitatea furnizează organizarea fundamentală şi controlul în organism – ca un cadru pentru toate celelalte procese. Capsulele de germaniu conţin de obicei doar 25-50 mg; dacă luaţi o combinaţie, căutaţi să fie aceeaşi cantitate de germaniu.

Metale rare (inclusiv rodiu şi iridiu, de mai sus), înseamnă aur, galiu, osmiu, ruteniu, paladiu şi platină. Toate acestea sunt coloizi, aşa că trebuie luate 3-5 picături de 3 ori pe zi, sau să urmaţi instrucţiunile de pe flacon.

Aurul ajută sistemul natural de apărare a organismului. A fost folosit cu succes pentru a trata artrite, ulcere de piele, arsuri, anumite operaţii de terminaţii nervoase, diferite tipuri de înţepături, obezitate şi cancere inoperabile, dar a ieşit din uz o dată cu apariţia antibioticelor şi a altor medicamente (toxice). Aurul este un conductor de electricitate, care poate ajuta în comunicaţia celulară, metabolism şi regenerare. Cercetările au arătat că aurul are posibilitatea să repare ADN-ul lezat. Aurul poate avea un efect de echilibrare psihologică şi armonizare, atenuând depresiile, tulburările afective trecătoare, melancolia, tristeţea, teama. Disperarea, angoasa, frustrarea şi chiar tendinţele spre suicid. Forma sub care trebuie

căutat: bijuterii scumpe. Glumeam! În mod serios, forma coloidală este ceea ce vă trebuie.

Galiul ajută la formarea compuşilor antitumorali. Are spaţiu specific şi activitate enzimatică în creierul uman şi s-a raportat că reduce incidenţa cancerului de creier la animalele de laborator. Cercetări britanice au demonstrat că femeile însărcinate care iau suplimente de galiu reduc riscul cancerului de creier la copiii lor.

Osmiul, ruteniul, paladiul, platina, ca şi rodiul şi iridiul, au proprietăţi extraordinare de conductibilitate electrică. Ca şi germaniul, sunt electrostimulatori, dar cu o specialitate diferită: măresc capacitatea ADN-ului de a conduce electricitatea şi îmbunătăţesc comunicaţia între celule. Ele stimulează metabolismul. Alegeţi un preparat coloidal.

Cercetările de la laboratoarele Bristol-Myers-Squibb arată că utilizarea metalelor preţioase în prezenţa cancerului poate corecta ADN-ul alterat. Cercetătorii au cuplat aceste elemente cu celulele printr-un transfer de lumină – emisii codate de lumină laser ultravioletă. Electronii care trec printr-un supraconductor se cuplează şi se convertesc în lumină. Supraconductorii ajută transferul de lumină, iar galiul, aurul, rodiul, iridiul, osmiul, ruteniul, paladiul şi platina sporesc lumina prezentă în organismul uman.

POVESTEA EDNEI

Tot ce voiam să fac era să dorm. Stăteam în biroul meu şi îmi dădeam seama că nu puteam să stau trează. Mă duceam acasă seara şi adormeam pe podea până când era ora de culcare. Nu funcţionam bine şi nu făceam munca pe care trebuia s-o fac. Nici nu puteam să încerc să fac mişcare. Eram atât de stresată şi palidă încât lumea mă întreba dacă mă simţeam bine.

Eram gata să încerc orice, aşa că atunci când mi s-a sugerat să fac analiza de sânge viu, m-am gândit că aşa excentric cum suna, voi merge să văd despre ce era vorba. Ştiind ceea ce ştiu acum despre ce mâncam (şi ce nu), nu am fost surprinsă că analiza a arătat un dezechilibru acut privind fermenţii/fungii, stres, glande suprarenale şi hematii de formă neregulată.

Am început o Purificare cu suplimente şi legume verzi făcute suc. După trei zile, am adăugat tot felul de legume, şi curcan şi peşte. Mâncam legume înăbuşite la cină, ronţăiam morcovi şi tulpini de ţelină la prânz, şi beam suc de legume la micul dejun.

Am început să iau vitamina B5, beta-caroten, multiminerale, picături de pH, acid undecyclenic şi caprilic, bromelaină, citron (*Citrus medica)*, crom, vanadiu, omega-3, limba-mielului şi uleiuri de ficat de peşte, argint coloidal şi câteva combinaţii de plante cu cel puţin douăzeci de ingrediente. Nu-mi venea să cred câte pastile trebuia să iau! După ce-mi luam suplimentele şi beam puţin suc, eram deja plină.

Am ţinut acest regim timp de două luni fără să-l încalc. Treptat, m-am simţit din ce în ce mai bine. După prima săptămână mi-a revenit culoarea în obraji şi aveam mai multă energie. Dormeam mai bine noaptea. Cel mai important lucru pentru mine era că puteam să merg acasă şi să pregătesc cina pentru familia mea de nouă membri. Pe lângă că mă simţeam mai bine şi aveam mai multă energie, am mai avut un beneficiu: am slăbit 27 kg. Soţul meu spune că până şi ochii mei sunt mai strălucitori.

Am mers la cumpărături şi mi-am cumpărat o rochie şi o fustă strâmtă. N-am mai purtat o fustă strâmtă de douăzeci de ani. Dulapul meu e ticsit cu haine de măsuri de la 42 la 52, şi am aruncat tot ce era peste măsura mea de acum: 44!

La următorul test de sânge, am fost încântată să văd îmbunătăţirile pe ecranul monitorului. De data asta aveam hematii perfect rotunde, iar fluidul era curăţat de majoritatea bacteriilor şi aveam doar foarte puţini fermenţi.

Îmi place cu adevărat ceea ce mănânc acum. Înainte nu aş fi putut niciodată să mănânc nuci crude sau avocado. Mi se părea că aveau un gust îngrozitor. Acum mi s-au schimbat papilele gustative, şi chiar legumele au gust dulce! Roşiile sunt un adevărat ospăţ pentru mine.

Acest program mi-a redat starea de bine şi mi-a permis să pierd multe kilograme pe care nu aş fi fost capabilă să le pierd în alt mod. Efectiv, mi-a salvat sănătatea.

OPŢIONAL

Aceste suplimente nu sunt pentru oricine, dar dacă se potrivesc situaţiei voastre, veţi vedea că sunt nepreţuite:

Probioticele pot fi folositoare în restabilirea microorganismelor sănătoase la populaţii de dimensiuni normale în tractul digestiv. Nu toată lumea are nevoie de ele. Dacă aţi fost constipaţi, subponderali, supraponderali sau aţi luat antibiotice în ultimul an, sau aveţi o digestie slabă, încercaţi-le totuşi. Amestecaţi 1 până la 2 capsule într-un pahar de 250 ml de apă pură şi lăsaţi-le să stea timp de 8 ore pentru a creşte considerabil microflora. Beţi cu o jumătate de oră înainte de fiecare „masă” în timpul Purificării, sau la mesele adevărate care urmează. După aceasta, dacă digestia şi evacuarea sunt bune, puteţi să nu mai luaţi. În caz contrar, continuaţi cât timp este necesar.

Ar trebui să utilizaţi un produs care să combine diferite bacterii – cele pe care le veţi vedea în mod obişnuit sunt ***acidophilus, lactobacillus*** şi ***bifidus***. Ar trebui să luaţi câte 50-250 mg din fiecare, în funcţie şi de ce altceva mai există în amestec.

O altă opţiune este să faceţi o clismă cu o formulă probiotică în fiecare dimineaţă (începeţi în timpul Purificării, dacă vreţi). Amestecaţi 4 capsule de formulă probiotică cu 250 ml de apă pură şi lăsaţi-le să stea timp de 8 ore, sau peste noapte. Utilizaţi jumătate din amestec şi ţineţi clisma timp de 15 minute. Repetaţi după o jumătate de oră.

O formulă **antiparazitară** conţine **coji de nuc negru**. Luaţi 4 capsule de 3 ori pe zi timp de 10 zile, apoi pauză 4 zile. Repetaţi acest ciclu de cel puţin 6 ori. Deşi puteţi lua acest produs separat, eu prefer combinaţiile care le includ.

FOLOSIREA DE SUPLIMENTE PENTRU ABORDAREA SIMPTOMELOR

În afară de elementele de bază, suplimentele corecte sunt instrumente puternice în clarificarea simptomelor specifice. Puteţi adăuga suplimentele de mai jos la dieta pe care v-aţi stabilit-o deja şi, ulterior, să le adaptaţi situaţiei voastre specifice. Folosiţi-le până când simptomele dispar, luaţi-le apoi ocazional dacă este necesar, preventiv. Dacă aveţi nevoie de acelaşi supliment pentru mai mult de o boală, nu multiplicaţi doza – dar utilizaţi doza maximă recomandată.

Simptome sinusale: Dizolvaţi două capsule de combinaţie antiferment într-o sticlă de soluţie salină (disponibilă în farmacii). Pulverizaţi în nări de cel puţin 3 ori pe zi, urmărind instrucţiunile de pe ambalaj. Puteţi să folosiţi şi 1 sau 2 picături de argint coloidal sau extract lichid din scoarţă de pin în fiecare nară, o dată sau de două ori pe zi. Dacă nu puteţi găsi extract lichid din scoarţă de pin, folosiţi pulbere amestecată cu apă pură, puneţi în fiecare nară o dată sau de două ori pe zi. Simptomele sinusale ar trebui să dispară sigur de la sine, pe măsură ce toxinele sunt eliminate din organism şi este restabilită o digestie bună.

Probleme cu ochii sau urechile, cum sunt cataractele, glaucomul, roşeaţă, vedere înceţoşată, vedere slabă, senzaţie de ţiuit în urechi, dureri de urechi, inflamaţii sau umflături ale urechilor, leziuni ale timpanului, dificultăţi de auz, şi (în cazuri rare) pierderi de auz: Puneţi 1 picătură de argint coloidal local, direct în ochi sau în ureche), de 3 ori pe zi.

Congestie: Aveţi trei opţiuni de experimentat, pentru a vedea care acţionează mai bine pentru voi:

1. dacă nu le folosiţi deja, adăugaţi 3-5 picături de ClO_2 (dioxid de clor) în 250 ml de apă pură de 3 ori pe zi.
2. puneţi 3-5 picături de argint coloidal sau extract lichid din coajă de pin, de 3 ori pe zi, sub limbă.
3. folosiţi uleiuri de seminţe, cum este uleiul din seminţe de in sau uleiul de limba-mielului, în capsule, ca la oricare supliment. Sau luaţi câte 1 linguriţă de 3 ori pe zi. Sau folosiţi mai mult în dietă!

Probleme hepatice. Ficatul, care filtrează toxinele din organismul vostru, ar trebui el însuşi detoxifiat de cel puţin trei sau patru ori pe an. Căutaţi o formulă pentru ficat care să combine produs hepatic glandular, rădăcină de păpădie, trifoi roşu, ilice, rădăcină de ştevie, coajă de cascara sagrada, rădăcină de lemn dulce, rădăcină de *Smilax*, seminţe de ţelină, rădăcină de brustur, echinacea, Oregon grape root, coajă de arţar cu ţepi, coajă de cruşin, ardei iute de Cayenne, alge (*Laminariales*) şi rădăcină mexicană. Luaţi 2 capsule măcar cu o jumătate de oră înainte de fiecare masă (3 mese pe zi), cu 250 ml de apă pură, la un total de 180 de capsule în 30 de zile. Dacă folosiţi o formulă probiotică, luaţi formula pentru ficat împreună cu aceasta. Abordarea poate fi de ajutor în cazuri de hepatite, ciroze şi icter.

[Produsele glandulare (cum este produs hepatic glandular în acest caz, produs pulmonar glandular, mai jos, şi altele din acest capitol) sunt de fapt produse animale, obţinute de obicei de la vaci. Ele sunt în aceste formule un fel de mesageri specifici care transportă substanţe nutritive spre zone specifice. Într-adevăr, ele transportă substanţe nutritive spre partea corpului de unde provine glanda. De exemplu, dacă marcaţi formula de mai sus cu izotopi radioactivi şi-i urmăriţi apoi prin corp, veţi vedea componentele mergând direct spre ficat. (Astfel de studii au fost făcute.) Puteţi lua produse similare fără cele glandulare dacă vreţi nepărat să nu folosiţi produse de origine animală, deşi nu vor fi la fel marcate.]

Probleme ale plămânilor, cum sunt pneumonia, astmul, bronşita, laringita, tuberculoza, răcelile, gripa, febra fânului şi emfizemul: Căutaţi o formulă pentru plămâni care să conţină produs pulmonar glandular, rădăcină de *Asclepias tuberosa*, coajă de cireş sălbatic, coajă de ulm cu coajă netedă, pătlagină, frunze de lumânărică, rocoină, voronic, rădăcină de lemn dulce, ardei iute de Cayenne, alge şi palmier pitic. Luaţi 2 capsule

la fiecare masă. Puteţi folosi 5-10 picături de argint coloidal sau extract din coajă de pin într-un dispozitiv respirator. Adăugaţi apă şi picături coloidale şi se creează un aerosol care poate fi inhalat, fiind bun pentru congestii pulmonare sau nazale.

POVESTEA LUI SHIRLEY

Într-un final am ajuns la spital, chiar după Ziua Recunoştinţei. Mi se părea că nu mai scap de ceva ce credeam că era o răceală teribilă, şi tuşisem aproape continuu zi şi noapte timp de aproape o săptămână. Aşa că doctorii m-au primit pentru analize. La început au crezut că e pneumonie. Apoi ftiziologul a crezut că era un altfel de infecţie la plămâni. Medicamentele pe care mi le-a prescris păreau să-mi facă bine şi am plecat acasă după câteva zile.

Chiar înainte de Crăciun, doctorul m-a sunat să-mi spună să mă întorc la spital după vacanţă pentru mai multe teste. Întoarsă la spital, doctorii au descoperit două „pete" pe ficatul meu, şi un nivel de sodiu foarte scăzut, şi mi-au spus că mă suspectau de cancer! În ziua următoare mi-au găsit o formaţiune în plămân. Apoi, la un examen tomografic, mi s-a descoperit o tumoare în partea dreaptă a creierului şi încă una în spatele ochiului stâng. În final au stabilit originea cancerului în bronhii.

Doctorii le-au spus fiicelor mele – dar nu şi mie – că aveam cancer cu celule mici, o formă foarte agresivă. Dacă făceam chimioterapie aş fi avut doi-trei ani de trăit. Fără asta, aş fi avut cam şase luni. Doctorii le-au rugat pe fetele mele să nu-mi dea detalii despre cât mai aveam de trăit, nu voiau ca să-mi pierd speranţa.

Am făcut primul tratament de chimioterapie, care a durat trei zile. Am început apoi tratamente de iradiere pentru tumorile de la cap – cincisprezece tratamente în trei săptămâni.

În acest timp, fata mea a venit să stea cu mine, încărcată de sticluţe cu pastile şi cărţi şi casete despre principiile dr. Young. Mi-a schimbat complet dieta şi a început să-mi dea o mulţime de suplimente. Ţinea pe măsuţa mea de toaletă cam zece sticluţe maronii cu ceva ce ea numea coloizi, şi îmi dădea din ele înaintea şi în timpul meselor, aşa cum recomanda dr. Young, până am învăţat cum să le iau singură. Am început să observ o senzaţie diferită în capul meu, ca şi în piept.

După aproape două săptămâni de la tratamentul cu Miracolul pH, am avut prima întâlnire cu doctorul după ce părăsisem spitalul. Mi-a spus că sângele meu şi-a revenit la normal. Părând puţin confuz, m-a întrebat dacă am făcut radiaţii la torace. Nu făcusem. Mi-a spus că formaţiunea din bronhii a dispărut – şi că din moment ce cancerul nu mai era la locul de origine, probabil că nu mai era nicăieri în corp!

Vorbind pentru a doua oară cu doctorii (după diagnostic), nu puteam să cred ceea ce auzisem. Au trecut câteva ore până să înţeleg. Ce greutate mi s-a luat de pe umeri – şi de pe ai familiei! Ce-am mai sărbătorit!

Totuşi, am mai făcut încă două şedinţe de chimioterapie (cred că nici doctorilor nu le venea să creadă). Formula sângelui continua să revină aproape de normal, ceea ce este foarte neobişnuit. La următoarea programare la doctor, la o lună după ultimul control, am primit rezultate uimitoare de la tomografie: tumorile din cap au dispărut definitiv! Doctorul mi-a întrerupt chimioterapia şi mi-a spus să revin la control după alte două luni. Ultimele lui cuvinte încă-mi sună în urechi: „Orice aţi făcut, ţineţi-o tot aşa!"

Probleme ale pancreasului, cum sunt hipoglicemia şi hiperglicemia (diabetul): Căutaţi o formulă pentru pancreas care să includă produs glandular pentru pancreas, strugurii ursului, rădăcină de păpădie, pătrunjel, rădăcină de genţiană, frunze de afin, frunze de zmeur, frunze de buchu, fructe de palmier pitic, alge *Laminariaceae*, şi alge *Ascophyllum* şi *Fucus*. Luaţi două capsule la fiecare masă, şi 3-5 picături de crom lichid sau coloidal şi vanadiu lichid înainte de fiecare masă, sub limbă. Vanadiul ajută la asimilarea cromului pentru a ajuta la producerea de interacţiuni eficiente între glucoză şi insulină.

Probleme cu glandele suprarenale (simptomele pot fi insomnie, oboseală, tensiune mică, circulaţie proastă, senzaţie permanentă de frig, ameţeală la ridicatul în picioare, artrită la încheieturi şi la spate, somnolenţă sau picoteală după-amiaza, dureri cronice): aveţi patru opţiuni pe care le puteţi lua împreună:

1. cu fiecare masă, luaţi 2 capsule dintr-o formulă suprarenală conţinând produs glandular suprarenal şi acid pantotenic (vitamina B5);
2. luaţi 3-5 picături sub limbă, de 3 ori pe zi, dintr-o formulă antimicotoxinică conţinând n-acetilcisteină, l-taurină şi sulf organic. Acid caprilic şi undecyclenic, extract din coajă de pin şi extract din sâmburi de struguri ar fi nişte suplimente bune;
3. luaţi 3-5 picături sub limbă, de 3 ori pe zi dintr-o formulă conţinând crom şi vanadiu;
4. luaţi 3-5 picături dintr-un B-complex de 3 ori pe zi, sub limbă.

Probleme ale tiroidei: Căutaţi o formulă de tiroidă conţinând alge Laminariales (pentru a furniza iod), rădăcină de genţiană, fructe de palmier pitic, ardei iute de Cayenne şi muşchi irlandez. Luaţi 1-2 capsule la fiecare masă.

Uşurarea digestiei: Pentru atenuarea gazelor intestinale (flatulenţei), a enteritelor, colicilor şi arsurilor, căutaţi o formulă care să conţină frunze de papaia, frunze de mentă, rădăcină de ghimbir, cătuşnică, seminţe de fenicul şi fructe de palmier pitic. Luaţi două capsule la fiecare masă. Mai aveţi şi alte două posibilităţi:

1. luaţi 1-2 capsule de concentrat de fruct noni înainte de mese cu o cantitate mică de apă şi 1 sau 2 capsule de o formulă antifermenţi conţinând acizi caprilic şi undecyclenic şi enzime ca bromelaina şi papsina, şi plante care ajută la digestie, la o jumătate de oră după fiecare masă;
2. pentru digestia grăsimilor, la fiecare masă, 1-2 capsule de concentrat de fruct noni şi o formulă antimicotoxinică conţinând n-acetilcisteină, l-taurină şi sulf organic, cel puţin, eventual şi acid caprilic şi undecyclenic, extract din coajă de pin, şi extract din sâmburi de struguri.

Blocaj limfatic: Aveţi două opţiuni:

1. luaţi 1 capsulă dimineaţa şi una seara dintr-o formulă limfatică din acelea care să conţină ulei de ficat de peşte, beta-caroten, rădăcină de lemn dulce şi pătrunjel;
2. deşi acesta nu este un supliment, este o abordare foarte folositoare în cazul blocajului limfatic, aşa că am vrut să-l includ aici: o serie de cel puţin 24 de masaje limfatice – masaje care pun în mişcare lichidul limfatic şi ajută la eliminarea toxinelor din ganglionii limfatici prin masarea cu mâinile în direcţia vaselor limfatice – fără mişcări în jos. Masajele limfatice încep de la degetele de la picioare spre picioare, de la trunchi spre inimă, de la partea de jos a spatelui spre partea de sus a spatelui, de la umeri spre inimă şi de la degete spre braţe, spre umeri şi spre inimă. Consultaţi un terapeut în masaje experimentat în această zonă. O terapie cu masaj obişnuit poate fi şi ea foarte benefică. Chiar mai uşor, poate, este perierea zilnică a pielii. Pur şi simplu luaţi o perie de corp de la un magazin de produse naturiste şi periaţi-vă, umed sau uscat – dar întotdeauna înspre inimă.

POVESTEA LUI KIM

Am fost sub un stres extrem pentru mult timp şi au început chinurile fizice; tensiune mare, bătăi de inimă neregulate şi fibrilaţii. M-am luptat ani de zile cu o durere în sânul stâng şi cu un ganglion limfatic sub braţul stâng, cu o energie redusă care mă făcea disfuncţională într-o mare măsură.

Durerea a devenit din ce în ce mai rea şi am descoperit un nodul în sânul stâng. Înţelept sau neînţelept, am ales să nu-mi fac o mamografie, optând în schimb pentru intuiţie şi convingere. Nu eram pregătită pentru o biopsie, biopsie cu ace, medicamente, operaţie, chimioterapie, sau orice altceva care ar putea să-mi pună în pericol viaţa, aşa că mamografia nu ar fi servit oricum vreunui scop. Mi-am dat seama că-mi asumam un risc, bineînţeles, dar voiam să-i dau corpului meu şansa de a fi vindecat într-un mod natural şi holistic.

Am început să iau argint coloidal după ce un prieten mi-a spus că a aflat de la Dr. Young că este un antibiotic natural cu spectru larg care omoară fermenţi, fungi, paraziţi şi viruşi. Am aflat şi despre ceaiul de plante Essiac – conform articolului pe care l-am citit, medicul personal al preşedintelui Kennedy s-a vindecat singur numai cu Essiac. Mai degrabă am folosit forma coloidală în loc să-l folosesc drept ceai. Apoi am învăţat de la dr. Young despre enzime antifermenţi, iod (pentru hipotiroidia mea), combinaţia de antifermenţi/fungi de acid caprilic şi acid undecyclenic şi extractul din coajă de pin.

Spre uimirea şi încântarea mea, după patru zile de când am început să iau Essiac şi acid caprilic, nodulul mi-a dispărut total! Energia mea este clar îmbunătăţită. Încă mă mai lupt cu nişte probleme de sănătate, dar mi-am dat seama că este vorba de un proces, şi pe măsură ce mă îndrept spre o dietă alcalină, cum este cea din Miracolul pH, şi mă odihnesc mai mult, ştiu că sănătatea mea va fi din ce în ce mai bună.

Controlul greutăţii şi metabolismul grăsimilor şi al glucozei: Aveţi câteva opţiuni – puteţi să le combinaţi şi să le adaptaţi:

1. luaţi zilnic 1-2 capsule de multivitamine şi 1-2 capsule de formulă minerală. Luându-vă substanţe nutritive într-o capsulă care este predigerată economisiţi energie şi se va produce mai puţin acid sau deloc în asimilarea lor.
2. luaţi 2-3 capsule din extract de coajă de pin cu o oră înainte de fiecare masă şi 3-5 picături de crom coloidal şi vanadiu de 3 ori pe zi, sub limbă (folosiţi capsule dacă nu le puteţi găsi în formă coloidală).
3. luaţi 1-2 capsule, de 3 ori pe zi, o dată cu mâncarea, dintr-o formulă pentru glanda pituitară/tiroidă conţinând alge *Laminariales*, rădăcină

de genţiană, fructe de palmier pitic, ardei iute de Cayenne şi muşchi irlandez.

4. pentru femei: Luaţi o formulă lichidă de aminoacizi (căutaţi una cu lizină, metionină, arginină, leucină, tirozină, triptofan, şi fenilalanină printre altele), calciu coloidal şi bor coloidal, 3-5 picături din fiecare, de 3 ori pe zi, sub limbă. Şi 1-2 capsule dintr-o formulă pentru femei, conţinând agenţi glandulari pentru ovare şi uter, rădăcină de *black cohosh (Cimicifuga racemosa)*, rădăcină de lemn dulce, frunze de zmeur, pasifloră, muşeţel, schinduf, păducel, fructe de palmier pitic, *Mitchella repens*, rădăcină de *Dioscorea villosa* şi alge *Laminariales*. Pentru bărbaţi: Luaţi o formulă lichidă de aminoacizi (căutaţi, printre altele, lizină, metionină, arginină, leucină, tirozină, triptofan şi fenilalanină), zinc coloidal şi vitamina B6 coloidală, 3-5 picături din fiecare, de 3 ori pe zi, sub limbă.
5. o formulă conţinând lecitină.
6. citron sau *garcinean cambogia*, un fruct alcalin amar, care ajută la reducerea acidităţii şi deci reduce şi necesitatea organismului de a reţine grăsimea.
7. iată încă ceva care nu este un supliment: respectaţi strict dozajul din dietele din acest program! Greutatea voastră se va autocorecta natural o dată ce vă hrăniţi alcalin. Vă va fi de ajutor şi să beţi câte 250 ml de suc din legume de culoare verde închis de 6-8 ori pe zi, ca în prima parte a Purificării.

Dureri de articulaţii şi musculare: Aveţi patru variante:

1. luaţi 3 capsule de calciu şi 4 capsule dintr-o formulă cu lipide marine/ulei de limba-mielului la fiecare masă. Pentru a fi siguri că se combină corect, luaţi uleiul la masă compusă din legume sau suc de legume.
2. Luaţi câte 3-5 picături de calciu coloidal, bor coloidal şi o formulă antimicotoxinică (cu n-acetilcisteină, l-taurină şi sulf organic şi, eventual, acid caprilic şi acid undecyclenic, extract din coajă de pin şi extract din sâmburi de struguri), de 3 ori pe zi, sub limbă.
3. luaţi o formulă pentru articulaţii şi muşchi care să conţină glutationă coloidală (3-5 picături, de 3 ori pe zi sub limbă), calciu şi magneziu (2-3 capsule de 3 ori pe zi la mese), şi zinc (2 –3 capsule de 3 ori pe zi, la masă). Pentru stări acute sau cronice, luaţi 4-6 capsule de 3 ori pe zi.

4. luaţi o formulă care să conţină planta yucca, reduce inflamaţia, durerile şi umflarea.

Tulburări ale organelor reproductive: Aveţi două variante:

1. luaţi 3-5 picături de rodiu coloidal şi iridiu de 3 ori pe zi, sub limbă.
2. femei: Căutaţi un „tonic feminin" care să conţină agenţi glandulari pentru ovare şi uter, *Caulophyllum thalictorides*, rădăcină de lemn dulce, frunze de zmeur, pasifloră, muşeţel, schinduf, coajă de păducel, fructe de palmier pitic, *Michella repens*, rădăcină de *Discorea villosa* şi alge *Laminariales*. Luaţi 2-3 capsule la fiecare masă, 3-5 picături de pregnenolon lichid, calciu coloidal şi bor coloidal de 3 ori pe zi sub limbă. O formulă de muguri de soia (făcute prin deshidratarea a 600 g de muguri de soia în 30 g de supliment prin deshidratare prin încălzire la temperatură joasă) poate fi substituit de pregnenolon luând 3-5 picături de 3 ori pe zi la mese, aşa cum şi progesteronul ca unguent poate fi folosit conform indicaţiilor.
   bărbaţi: luaţi 1-3 capsule dintr-o formulă pentru bărbaţi, care să includă agent glandular pentru prostată, pătrunjel, fructe de palmier Serenoa repens, mătase de porumb, frunze de buchu, ardei iute de Cayenne, alge *Laminariales* şi seminţe de dovleac la fiecare masă şi câte 3-5 picături de zinc coloidal, vitamina B 6 coloidală şi o formulă lichidă de aminoacizi (căutaţi printre altele lizină, metionină, arginină, leucină, tirozină, triptofan şi fenilalanină), de 3 ori pe zi, sub limbă.

Infecţii şi simptome degenerative, cum sunt SIDA şi cancerul: încercaţi formule coloidale de osmiu, ruteniu şi paladiu; coenzima Q1 (CoQ1, cunoscută ca acronim din cauza denumirii chimice extrem de lungi, NADH); acizi antifermenţi undecyclenic şi caprilic, şi enzime ca bromelaina şi papaina.

Stres toxic (oxidare şi micotoxine): Încercaţi vitamina C coloidală sau lichidă, Echinacea, glutationă, calciu, bor, argint, litiu, seleniu, pregnenolon, extract din coajă de pin, progesteron (pentru femei – care în acest caz nu mai au nevoie de pregnenolon), ulei din ficat de peşte, beta-caroten, rădăcină de păpădie, silur, rădăcină de nalbă mare, rădăcină de lemn dulce, pătrunjel, n-acetilcisteină, l-taurină, sulf, acid caprilic şi undecyclenic, extract din sâmburi de struguri, multiminerale şi o formulă de muguri de soia. Progesteronul se dă fără prescripţie, ca unguent; mugurii de soia sunt o altă sursă naturală de hormoni.

Suplimentele sunt aliaţi puternici în acest program. Ele vor amplifica rezultatele obţinute prin Purificare şi prin dieta alcalină. Dar nu există un leac miraculos – un remediu unic pentru toate problemele, sau să vă menţină sănătoşi tot timpul. Şi aşa puternice cum sunt, nu pot face faţă marelui flagel, anume dieta tipic americană. Dacă nu vă schimbaţi felul de a vă hrăni organismul, orice supliment veţi lua va fi anihilat. Secretul constă în combinaţia dietă *şi* suplimente.

CAPITOLUL 11

Să le punem cap la cap

Pe măsură ce urmaţi acest program, vă va fi tot mai uşor să-l urmaţi. Organismul vostru se adaptează la el, şi voi la fel. Va ajunge să vi se pară o a doua natură. Dar în acest moment aveţi de înfruntat o curbă abruptă de învăţare. Vă bombardaţi cu o mulţime de informaţii deodată şi probabil vă gândiţi la schimbări destul de semnificative în modul vostru de viaţă. Experienţa este cel mai bun profesor. Dar în timp ce căpătaţi experienţă, vrem să vă oferim câteva strategii practice de aplicare a acestui program. Veţi învăţa aici cum să vă aprovizionaţi bucătăria cu alimente şi aparate electrocasnice, ca şi felul în care să vă cultivaţi singuri mugurii, şi cum să vă deshidrataţi alimentele. În sfârşit, Shelley vă va împărtăşi câteva dintre „secretele" ei pentru aplicarea acestui program în viaţa voastră obişnuită de zi cu zi, fără îndoială deja ocupată.

APROVIZIONAREA CĂMĂRII

Vă pregătiţi să porniţi într-o aventură pe viaţă – aventura unui stil de viaţă dătător de sănătate. Aţi ascultat partea ştiinţifică şi acum vreţi să ştiţi cum să aplicaţi continuu această ştiinţă în bucătărie. Când priviţi la ceea ce se află acum de mâncat în casa voastră, veţi înfrunta probabil crunta realitate că multe dintre alimentele pe care le aveţi nu sunt bune pentru voi, acum când înţelegeţi Noua Biologie. Probabil că aveţi o mulţime care sunt lipsite de substanţe nutritive şi fibră, şi mai multe care au un efect foarte acidifiant asupra organismului.

Pentru a face acest program să fie simplu de urmat, va trebui să faceţi o restructurare. Dar o dată ce v-aţi transformat bucătăria, veţi afla cât este de uşor, de simplu şi de natural de respectat principiile unei diete alcaline sănătoase. Unul dintre secrete este să păstraţi toate produsele de bază pe

care le veţi folosi mult, la îndemână, în cămară sau frigider, ca să puteţi prepara un meniu delicios – alcalin – cât ai bate din palme.

Dacă scotociţi prin cămara mea câteva minute, iată ce veţi găsi:

Condimente. Doar pentru cazul în care nu pot să iau unele proaspete, am condimente uscate, pe care le cumpăr vrac. Sunt întotdeauna aprovizionat cu pudră de usturoi, fulgi de ceapă, chimion, busuioc, frunze de coriandru, ardei iute de Cayenne, curcuma, scorţişoară, curry şi pătrunjel. Şi am întotdeauna o sare alcalinizantă. Prefer marca Real Salt™ ; sare de mare Celtic (mai greu de găsit), sare vegetalizată (care conţine legume deshidratate pe lângă sare), Trocomare (un condiment cu sare de mare, legume, ardei chili şi hrean), şi Herby (un condiment destul de iute din cauza piperului negru pe care-l conţine). O altă alegere bună include Bragg™ Liquid Aminos ca substitut pentru sosul de soia (tot este puţin acid, dar este de departe mult mai bun decât sosul de soia fermentat). În afară de asta, îmi place să folosesc combinaţii de condimente preamestecate pentru a evita încărcarea inutilă a rafturilor şi pentru simplificare! Sunt un fan al mărcii Spice Hunter (vezi capitolul Resurse). Şi combinaţiile mă inspiră, fie mexicane, italiene, thailandeze, jamaicane, chinezeşti, curry, sau ierburi de Provence. Puteţi face ca acelaşi fel de mâncare să aibă cu totul alt gust în funcţie de ce presăraţi peste el.

Seminţe. Am o rezervă de seminţe (crude) de in, susan, floarea-soarelui, lucernă şi dovleac, ca şi combinaţii de muguri. Mai am şi tahini (pastă din seminţe crude de susan).

Nuci. Am întotdeauna la îndemână nuci crude, de obicei migdale, alune de pădure, seminţe de pin, nuci de Brazilia şi Macadamia, dar şi Pecan proaspete, şi castane şi unt de migdale crude.

Cereale. Am alac, hrişcă, mei, kamut, quinoa, orez brun basmati şi amarant, prăjituri din orez brun fără sare, paste din quinoa şi alac, tăiţei din hrişcă, orez şi soba, tortilla din grâu încolţit, biscuiţi La Vosch (făcuţi din tofu, fără drojdie), şi făină (din grâu integral, albă dar nealbită, de alac, orez brun, secară şi mai ales de mei – făina de soia şi orez sunt bune şi ele dacă nu sunt ţinute prea mult timp). Mai ţin în congelator pâine de grâu integral nedospită (cum sunt Nature's Path Manna Bread şi Earth Seeds Bread) de la raionul de produse congelate.

Boabe. Am de obicei boabe de soia (cunoscute uneori ca boabe de edamame – căutaţi-le la sectorul de alimente congelate din magazinul vostru), boabe de adzuki, linte, boabe de mung (*Vigna radiata*), boabe de

merişor, fasole neagră, mazăre, năut, boabe de pinto şi fasole comună. Şi întotdeauna am şi humus în frigider.

Plante de mare. Folosesc deseori foi de alge nori, fulgi de alge dulse, şi aramie, aşa că le ţin prin preajmă.

Tortilla. Căutaţi sortimente de grâu încolţit. Unele restaurante pot să vă vândă tortilla pentru acasă. Dacă puteţi să comandaţi (ca firmă) de la compania producătoare şi distribuitoare de alimente SYSCO, puteţi lua o varietate de tortilla de diferite arome – îmi plac de spanac, ceapă, usturoi şi ardei. Costco vând şi ei tortilla, sau puteţi să vi le faceţi singuri (vedeţi reţeta la pag. 253).

Uleiuri sănătoase. Întotdeauna am o varietate disponibilă, în special ulei de măsline presat la rece, ulei din sâmburi de struguri, ulei de susan şi ulei din seminţe de in şi un amestec (cum este Udo's Choice® sau Essential Balance, sub marca Omega Nutrition, sau Arrowhead Mills). Uleiul de cânepă are un miros destul de puternic, dar îl folosesc şi pe el câteodată. Căutaţi Essential balance la secţiunea de produse congelate... şi păstraţi-l în frigider sau congelator. Este un amestec de ulei cu o aromă minunată, din in organic, floarea-soarelui/şofrănel, dovleac, limba-mielului şi susan. Este singurul ulei procesat organic, din seminţe organice şi nerafinat deloc. Se vinde în sticle de culoare neagră pentru a împiedica lumina să-l degradeze.

„Lapte". Pentru când am nevoie şi nu am timp să mi-l fac singur, am la îndemână lapte de migdale, soia sau de orez.

Apă. Păstrez apă distilată sau apă purificată prin osmoză inversă în containere de 5 litri.

Soia. Întotdeauna am ceva tofu la îndemână, inclusiv tofu gătit, şi adesea am hamburgeri de soia în congelator (îmi plac Boca Burgers, varietatea vegan.)

Producţie proprie. Din moment ce produsele trebuie să fie proaspete, evident că nu le păstrez pe termen lung – deşi din cele pe care le păstrez, cum este usturoiul, ghimbirul (am o rădăcină întreagă în congelator şi rad din ea când am nevoie), ceapă, ardei iuţi proaspeţi şi uscaţi, lămâi şi lămâi verzi, cumpăr îndeajuns ca să am mereu la îndemână. Şi din moment ce am întotdeauna ceva pus la încolţit, am o recoltă proaspătă în orice zi. (Favorita mea este un amestec de proteine superioare din boabe

de fasole mung, fasole adzuki*, linte, mazăre și semințe de floarea-soarelui, și adesea mai folosesc un amestec de lucernă și alte semințe mici.) Nu-mi lipsesc niciodată din cămară roșii uscate la soare și conservate în ulei de măsline, ardei grași copți și conservați în ulei de măsline, și ciorbă de legume (alegeți un sortiment fără drojdie).

În afară de asta, fac cumpărături de două ori pe săptămână pentru produse proaspete și am mereu în casă o colecție de legume și fructe cu conținut scăzut de zahăr, toate proaspete. Nu le puteți găsi pe toate deodată, bineînțeles, dar eu am de multe ori plante tinere, salată verde, broccoli, spanac, varză creață, varză roșie și verde, țelină, morcovi, castraveți, conopidă, dovleac, dovlecei, sfeclă, ridichi, avocado, roșii, ardei gras, frunze de sfeclă, sparanghel, fasole verde, praz și vinete – de fapt, o varietate de alimente care se pot mânca în cadrul acestui program. Întotdeauna am verdeață proaspătă în bucătărie, mai ales pătrunjel, busuioc și frunze de coriandru, și de obicei ceva salsa proaspătă (făcută cu suc de lămâie sau lămâie verde, niciodată cu oțet).

Există multe, multe alte tipuri de produse pe care nu le-am menționat aici. Selecția pe care o faceți trebuie să reflecte gusturile personale și pe cele ale familiei, ca și rețetele pe care le folosiți cel mai des. Bucătăria voastră nu va arăta exact ca a mea, dar o dată ce este bine aprovizionată, vi se va părea ușor și firesc să urmați acest mod de a mânca. (Țineți minte să citiți cu atenție etichetele pentru a evita alimente dăunătoare ascunse, în special acid citric, îndulcitori, îndulcitori artificiali, drojdie, oțet, alune și sirop de porumb.) Nu trebuie să mergeți și să cumpărați fiecare articol în parte de pe listă. Începeți cu câteva din fiecare categorie și mai adăugați după aceea, treptat. Faceți o aventură din crearea unei selecții de opțiuni pentru alimente alcalinizante pentru voi și pentru cei dragi!

INSTRUMENTELE POTRIVITE

Puteți prepara un meniu grozav alcalinizant folosind doar un cuțit – și o mulțime de timp. Totuși, așa cum știe orice meșter bun, sculele potrivite fac treaba mai repede, mai ușor și cu rezultate optime. Iată o trecere în revistă a lucrurilor pe care eu (Shelley) le găsesc indispensabile pentru bucătăria mea.

* fasole adzuki – un soi de fasole australiană, cu bobul mic, de culoare roșie (*n. r.*).

Cuțitele bune sunt o necesitate pentru curățat, tăiat și mărunțit legumele. Am folosit destul de bine timp de ani de zile un set de trei cuțite până când am investit într-un set mai mare. Le folosesc de multe ori pe zi, și pur și simplu nu se poate fără ele. Dacă aveți cuțite de slabă calitate sau neascuțite, veți fi surprinși cât de mult contează un cuțit de calitate și bine ascuțit. Sunt un fan al cuțitelor Cutco, care au garanție pe viață și aproape că nici nu trebuie ascuțite.

Un **robot de bucătărie** vă va economisi timpul pentru tăiat, mărunțit și amestecat cu până la 90%, în special când pregătiți hrană pentru mai multe persoane. Eu folosesc Cuisinart. Am început cu mărimea standard, care este bună pentru necesitățile zilnice. (Acum folosesc mărimea 16 când prepar mâncare pentru mai multe persoane odată.) Căutați modelul cu lame în S ascuțite, cât și cu margini moi, ca și cu discuri pentru tocat și feliat. Lama S ascuțită este bună la amestecat, mărunțit, tăiat fin și mai grosier, amestecarea unor alimente ca humusul, pentru diverse emulsii, cum ar fi sosul de salată, pentru a măcina ingrediente ca nuci, semințe, cereale și tortilla uscate în pulberi. Folosesc lama S cu margini moi ca să amestec aluatul pentru tortilla. Și mărunțesc tot felul de chestii – ceea ce-mi place pentru că astfel e mai ușor de făcut salate frumoase.

Un **blender** este și el folositor pentru amestecare și mărunțire. Eu folosesc Vita-Mix®. Are un motor puternic și o varietate bună de opțiuni pentru controlul vitezei (și „invers"). Are o caracteristică unică, și pe care o folosesc mult, aceea că dacă îl lași să meargă mai mult, fricțiunea generată încălzește alimentele – așa că rețete ca supele crude pot fi făcute foarte repede și servite imediat din blender. (Bineînțeles că le puteți servi și reci – doar mixate o perioadă scurtă de timp.)

Fierbătorul de orez este aproape mereu în priză, plin de orez brun fiert în abur, hrișcă, sau alte cereale din care să se servească familia la orice oră din zi. Folosesc marca Zojirushi®, care fierbe și legume. Câteodată îl pun în funcțiune înainte să merg la culcare și astfel avem orez cald pentru micul dejun.

La fel, nu m-aș descurca fără (de fapt nu *vreau* să mă descurc fără) **centrifuga pentru salate.** O folosesc tot timpul pentru spălatul și uscatul verdețurilor într-o clipită.

Îmi place și **„mandolina"** cu care tai legumele în forme deosebite. Aspectul mâncării este o parte-cheie a felului în care percepi masa, și este un mod de a face ca felurile de mâncare să fie mai elegante și mai apetisante.

Sunt şi fan al unui mic aparat manual numit **Saladacco**, care face „paste" foarte fine din legume ca dovleacul (folosesc dovleac galben de vară sau dovlecei, dar merge cu orice fel de dovleac.) Mai face şi minunate tăieturi care arată ca ghirlandele havaiene, din legume ca sfeclă şi morcovi.

O dată ce sunteţi hotărâţi să preparaţi în majoritate alimente crude pentru mesele voastre, puteţi să luaţi şi asemenea jucării. Investiţi în ele în măsura posibilului, pentru a vă prepara hrana mai simplu şi mai amuzant (şi câteodată şi mai drăguţ). Experimentaţi şi bucuraţi-vă!

GERMINAREA

Mugurii, cu proprietăţile lor fantastic de regenerative, sunt incredibil de hrănitori şi alcalinizanţi. Toată gama de vitamine şi minerale dintr-o sământă sau un grăunte explodează atunci când germinează. Germinarea ia amidonul, proteinele şi agenţii hormonali din sământă şi le transformă în proteine foarte alcalinizante, uşor de asimilat, şi zaharuri vegetale delicate, iar substanţele fitochimice care luptă împotriva cancerului apar în plante imediat ce ele germinează. Cred că o persoană poate trăi doar din muguri fără absolut nici o problemă (fizică).

Aşa că am tot timpul o mulţime de muguri proaspeţi în preajmă – eu îi cultiv. Nu e nevoie de talent pentru asta. Serios! Procesul este simplu. În scurt timp, câteva seminţe se transformă aproape ca prin farmec în produse proaspete, având de mai multe ori greutatea lor, unele în doar două zile.

Începeţi cu seminţe produse organic. Puteţi depozita seminţele pentru germinat pe perioade mai lungi de timp (până la zece ani, dacă sunt închise ermetic, şi unu până la doi ani, dacă ambalajele sunt deschise, dar ţinute în loc uscat şi răcoros), aşa că stocaţi şi păstraţi mai multe tipuri la îndemână. Unii dintre cei mai uşor de crescut muguri sunt cei de lucernă, fasole mung, năut, linte verde, susan, floarea-soarelui, hrişcă şi grâu. Tabelul GHID DE GERMINARE vă furnizează indicaţiile de bază pentru mulţi muguri obişnuiţi.

Las seminţele la înmuiat peste noapte în apă purificată, până când se umflă, le torn în tăvi de germinare, le las să se usuce şi pun tăvile într-un dulap întunecos şi călduţ, apoi le umezesc de două ori pe zi. De fapt ţin tăvile acolo unde păstrez apa, aşa că atunci când iau prima înghiţitură

dimineaţa şi ultima seara, le dau şi mugurilor de băut, clătindu-i şi apoi scurgând apa.

În două sau trei zile, majoritatea mugurilor vor fi gata de mâncat (verificaţi în tabel). Mugurii ar trebui să fie crocanţi şi puţin dulci – niciodată acri. Dacă sunt acri, aşa cum sunt adesea cei cumpăraţi din magazin, au stat prea mult şi atunci trebuie să începeţi din nou. Mugurii nu trebuie să fie maron sau băloşi. Păstraţi mugurii în frigider într-un borcan de sticlă sau într-o pungă de plastic bine închisă. Vor ţine aproape o săptămână.

Puteţi să mai creşteţi muguri folosind borcane de 1 litru cu tifon prins cu elastic deasupra sau borcane speciale pentru germinare cu capace de drenaj în loc de tăvi. Încercaţi cu oricare din metode, pe care o găsiţi cea mai simplă!

Vă recomand echipamente de la Life Sprouts company ca să vă ajute să începeţi cu germinarea (vezi capitolul Resurse). Majoritatea magazinelor de produse naturiste au vase de germinare, ca şi seminţe gata pregătite pentru germinare.

GHID DE GERMINARE

Seminţe	Cantitate	Timp de înmuiat (ore)	Clătit/ Scurs (zilnic)	Timp de cules (zile)	Înălţime de recoltare (în cm)
Lucernă	2 linguri	6-8	2	3-6	2,5-5
Varză chinezească	1 cană	6-8	2	3-4	1,25-2,5
Schinduf	1 cană	6-8	2-3	3-4	1,25-2,5
Năut	1 cană	16	2-3	3-4	1,25-2,5
Linte	1 cană	8-12	2-3	2-4	1,25-2,5
Fasole mung	½ cană	8-12	2-3	2-4	1,25-2,5
Mazăre	½ -1 cană	8-12	2-3	2-3	1,25-2,5
Ridichi	2 linguri sau 1 cană	6-8	2	3-4	1,25-2,5
Trifoi roşu	2 linguri	8	2	3-6	1,25-5
Susan	¼ cană	8	2	1-3	0-2,5
Boabe de soia	½ -1 cană	16	3	3-5	1,25-2,5
Floarea-soarelui, decojite	½-1 cană	6-8	2	1-2	0-1,25

MODURI DE A FOLOSI MUGURII

Mugurii sunt grozavi cruzi, căliţi sau fierţi în abur, simpli sau în sandvişuri sau salate, sau presăraţi în supe. Încercaţi-i în toate felurile – cu cât mâncaţi mai mulţi muguri, cu atât mai bine. Mugurii ar trebui să facă parte din dieta zilnică a fiecăruia.

Aproape orice fel de muguri sunt buni în salate, şi eu (Shelley) îi folosesc tot timpul în sandvişuri şi pachete, supe şi sucuri, în mâncăruri făcute la abur şi ghiveci. Sunt grozave şi ca gustări. Iată sugestiile mele:

Salată: lucernă, varză chinezească, schinduf, năut, linte, boabe de fasole, mazăre, ridichi, trifoi roşu, floarea-soarelui.

Sandviş: lucernă, ridichi, trifoi roşu.

Suc: lucernă,varză chinezească, ridichi, trifoi roşu.

Supă: năut, linte, boabe de fasole mung, mazăre, boabe de soia.

Ghiveci : năut, susan, soia.

Gustări : schinduf, susan, floarea-soarelui.

Fiert în abur: linte, boabe de fasole mung, mazăre, soia.

Asta e doar ca să vă dea startul! Folosiţi-vă imaginaţia, experimentaţi, urmaţi-vă gusturile! Doar să mâncaţi muguri!

DESHIDRATAREA

Folosirea unui uscător este un mod minunat de a vă asigura masa călduţă, dar nu gătită. Face mai uşoară păstrarea legumelor verzi proaspete în cămara voastră (odată uscate, legumele proaspete puse într-o pungă sau o cutie închisă etanş se vor menţine cel puţin un an într-un loc uscat, răcoros). Deshidratoarele de alimente sunt utile şi pentru încălzirea amestecurilor tocate şi a felurilor de mâncare tip turtă înainte de a fi servite.

Legumele şi nucile deshidratate sunt nişte gustări excelente şi garnituri grozave. Mâncaţi-le separat sau cu un sos sau amestec de tocătură preferat. Sunt foarte frumoase presărate deasupra supelor, adaugă consistenţă la salate şi pot decora frumos orice platou.

Deshidratarea majorităţii legumelor este cât se poate de simplă. Le curăţaţi şi le porţionaţi (cam 5 mm grosime), le marinaţi dacă vreţi, le scurgeţi şi le puneţi pe un raft uscat şi curat din deshidratorul vostru. Deshidrataţi până când toată apa din legume s-a dus şi au devenit crocante.

Puteţi face asta cu aproape orice legume. Îmi plac mai ales morcovii, roşiile, ceapa, ţelina şi ardeii graşi. Legumele rădăcinoase cum sunt dovlecii de iarnă, morcovii şi rădăcina mexicană îmi place să le marinez o oră în Bragg™ Liquid Aminos, usturoi, ghimbir şi condimente.

Încercaţi să deshidrataţi şi nuci. Începeţi cu nuci înmuiate, marinate, ca mai sus, într-un bol adânc, între o oră şi douăsprezece ore. Scurgeţi bine, puneţi-le în deshidrator şi uscaţi până devin crocante. Păstraţi-le într-un container etanş, în frigider.

Eu folosesc un deshidrator marca Excalibur® deoarece îmi place felul în care circulă aerul prin fiecare tavă, nu doar de jos în sus. Rafturile flexibile, din teflex, ajută la preparat aluaturi subţiri, cum sunt chips-urile din in deshidratat (vezi pag. 301), şi la desprinderea alimentelor după ce s-au uscat.

SFATURI ŞI TRUCURI

Iată câteva dintre scurtăturile mele favorite pentru a face şi a aranja rapid şi uşor mese alcaline:

- Păstraţi tot timpul o salată uriaşă în frigider. Eu prepar una care să ţină aproape trei zile, cu bunătăţi ca spanac, ceapă roşie, seminţe de pin, cuburi de tofu, morcovi şi sfeclă rasă, ridichi şi muguri de floarea-soarelui. Pot astfel să mănânc la repezeală o salată sau s-o folosesc ca umplutură rapidă. E bine să fie la îndemână când vin copiii hămesiţi de la şcoală.
- Faceţi îndeajuns din sosul de salată preferat ca să vă ajungă toată săptămâna.
- Folosiţi combinaţii de condimente gata pregătite. Eu am întotdeauna în cămară asemenea condimente pentru a face mai interesant şi mai variat orice fel pregătesc.
- Păstraţi un bol de migdale înmuiate în frigider. Sunt grozave pentru o gustare dulce, crocantă, sau în salate, în loc de crutoane. Sunt bune şi când bat repede „lapte" de nuci, ca să fac frişcă. Acoperiţi nucile crude cu multă apă, lăsaţi la înmuiat peste noapte şi schimbaţi apa zilnic. Se păstrează cam trei zile.

- Amestecaţi pastele favorite, cum ar fi pesto* sau humus, pentru a înmuia în ele legume crude, ca sos pentru legume în abur sau pentru a-l întinde pe biscuiţi, sau ca umplutură. Puteţi găsi unele bune la magazinul vostru local de produse naturiste, chiar şi pesto fără produse lactate, dar întotdeauna trebuie să citiţi cu atenţie etichetele pentru a şti exact ce cumpăraţi.
- Dublaţi sau triplaţi cantitatea de ingrediente dintr-o reţetă a unui fel de mâncare pe care îl gătiţi şi congelaţi pentru mese ulterioare sau gustări rapide.
- Păstraţi la îndemână lămâi şi lămâi verzi pentru a le folosi ca înlocuitor pentru oţet şi pentru a le stoarce în apa de băut de-a lungul zilei. Eu folosesc lămâie aproape la orice masă.
- Luaţi câteva pachete de tortilla din grâu încolţit şi puneţi-le la uscat peste noapte pe blatul din bucătărie. Sau coaceţi-le în cuptor la temperatură joasă, aproximativ 150° C, timp de cincisprezece, douăzeci de minute până când devin crocante dar nu se rumenesc. Trebuie să se rupă uşor, ca un biscuit. Măcinaţi-le în mixer sau robot până când devin ca o făină, pentru a le utiliza la o reţetă cu pesmet sau făină albă. Păstraţi-le într-un container etanş. Se vor menţine timp de săptămâni într-un loc răcoros şi uscat (mai puţin pe timp umed).
- Profitaţi de congelator. Păstraţi în el pachete cu câte o porţie de nuci, ierburi şi chiar uleiuri bune, cum este cel din seminţe de in, pentru a le avea la îndemână (ele se vor menţine proaspete şi se decongelează repede). Eu păstrez o rădăcină de ghimbir în congelator, şi este uşor de ras atunci când am nevoie la vreo reţetă. Totuşi cel mai mult îmi place să-l folosesc proaspăt, să-mi fac un „ceai" de ghimbir cu lămâie, după o masă bună.
- Ţineţi un fierbător de orez în bucătărie cu o porţie de legume sau cereale la abur pentru acele 20-30 de procente din dieta voastră.
- Învăţaţi să vă faceţi singuri mugurii şi să-i păstraţi proaspeţi la îndemână pentru o gustare grozavă – sau pentru adaos nutriţional la orice masă.

* pesto – un sos italian din busuioc, usturoi, ulei de măsline şi brânză (*n. r.*).

- Fiţi pregătiţi pentru atunci când poftiţi la gustări crocante, păstrând nişte preparate sănătoase, uşor accesibile, cum sunt tortilla coapte din grâu încolţit, migdale crude (cele mai bune sunt cele înmuiate), legume crude (una dintre favoritele noastre este cea din tulpini dulci de jicama, care sunt bune oricum, dar care pot ajuta când aveţi poftă de zahăr), şi tofu copt.
- Ţineţi un stoc de apă bună – şi beţi-o! Atunci când mesele voastre sunt 80% alcaline, s-ar putea să nu simţiţi dorinţa de a bea în timpul meselor, din moment ce majoritatea legumelor au deja apă în proporţie de 70-90%. Dar cel mai bun lucru pe care puteţi să-l faceţi pentru voi este să beţi apă între mese.

Partea a III-a

REŢETE

ALEGEREA REȚETEI CORECTE

Vă voi împărtăşi un secret: înainte să înţeleg cum vindecă alimentele, niciodată nu îmi prea plăcea să gătesc. Era doar încă o corvoadă care-mi mânca timpul şi generatoare de mizerie – şi trebuia făcută din nou aproape imediat după ce făceam curăţenie. Mă simţeam ca şi cum eram înţepenită în bucătărie când aş fi vrut mai degrabă să fiu afară, în lume. Dar din momentul în care am înţeles cât de mare este impactul a ceea ce mâncăm asupra sănătăţii şi stării de bine, îmi place să creez feluri vindecătoare. Şi venerez această îngrijire palpabilă pe care o reprezintă hrănirea familiei mele. Totuşi, încă îmi doresc ca procesul să fie eficient! Îmi place să petrec cât mai puţin timp pregătind o mâncare – şi o mulţime de timp relaxându-mă şi savurând fiecare înghiţitură (şi să mă bucur de compania familiei mele, ceea ce iarăşi face parte din puterea de vindecare, dacă vreţi să ştiţi!).

Vreau să creez ceva ce aş vrea să mănânc – şi care să-i placă şi familiei mele. Această secţiune este deci compusă din reţete pe care le folosesc pentru a ne menţine pe toţi fericiţi. Nu stau prea mult în bucătărie, toţi mâncăm sănătos şi ne place ceea ce mâncăm. Mâncăm cu poftă, aş putea să adaug, din moment ce unii oameni par să creadă la început că acest mod de a mânca este „pentru păsări", sau „hrană pentru iepuri". Toate aceste feluri preamăresc varietatea, textura şi savoarea parcă de pe altă lume, la fiecare masă. Nu este niciodată plictisitor. (Toate acestea sunt uşoare şi pentru buzunar. Nu costă mai mult să cumperi ingrediente organice decât dai pe carne, brânză, dulciuri, bere şi altele.) Acest program nu e nici pe departe un fel de privaţiune, este un dar pe care ni-l facem nouă înşine.

O mulţime de oameni vor afla că simţul gustului li s-a tocit după atâta non-hrană artificială şi după atâta stimulare artificială cu dulciuri concentrate şi arome sărate, şi sunt insensibili, la început, la fineţea alimentelor naturale, complete. Dacă tot aşa gândiţi şi voi, nu vă fie teamă: pe măsură ce vă obişnuiţi să mâncaţi în acest raport de 80/20, veţi descoperi că papilele gustative se vor trezi la senzaţiile delicioase cu care le trataţi. Veţi lăsa în urmă acel straniu entuziasm de a vă autodistruge pentru plăcere. Am văzut asta la atâţia oameni pentru care hrana este una dintre marile distracţii ale vieţii. Unii oameni trăiesc ca să mănânce, deşi ar trebui să fie exact invers. În acest program hrana îşi regăseşte propriul său loc – mâncăm ca să trăim – fără să-şi piardă atracţia colosală pe care o

exercită asupra simţurilor. O masă bună poate fi încă nemaipomenit de plăcută şi să furnizeze o satisfacţie deplină. Nu trebuie să vă omoare pentru a face asta.

Multe dintre reţete nu sunt de folosit pe durata Purificării (deşi multe dintre sucuri sau supe *sunt*). Şi multe nu sunt nici pentru săptămânile imediat următoare unei Purificări. Multe dintre cele incluse aici sunt pentru timpul când vă veţi reechilibra organismul. Atâta timp cât vă confruntaţi cu simptome, variantele mai simple, „mai crude" vor fi cele mai bune pentru voi. Majoritatea sunt bune pentru aproape orice perioadă (deşi poate nu la Purificare), şi ar trebui întotdeauna să reprezinte pentru voi cea mai mare parte a meselor voastre, indiferent în ce stadiu vă aflaţi. Ţineţi seama aşadar de indiciile pe care le-aţi aflat din această carte atunci când selectaţi reţetele care sunt bune pentru voi, oriunde v-aţi afla în program. Puteţi să vă uitaţi şi la listele cu meniuri sugerate pentru diferite faze, pe care le-am inclus pentru a vă ajuta să vă orientaţi. Aruncaţi o privire şi asupra ideilor de mic dejun, gustări sănătoase şi mese cu adevărat rapide. Odată familiarizaţi cu lucrurile fundamentale, acest program ar trebui să fie nu doar sănătos, dar şi simplu şi uşor – ca şi plăcut şi delicios!

REŢETE PENTRU PURIFICARE

Suc din legume Basic Green
Băutură verde de grădină
Cocteil din toate legumele
Întăritor pentru sânge (suc)
Băutură din legume/ierburi*
Băutură Basic Green*
Cocteil Green Power*
Băutură Spring Green*
Potassium Special (suc)*
Generator de insulină (suc)*
Băutură bogată în vitaminele C şi E*
Purificare pentru piele (suc)*
Supă anticancer
Supă AsparaZincado
Supă de broccoli/conopidă
Supă de ţelină
Supă de ţelină/conopidă
Supă cremă sau crocantă de broccoli
Supă cremă de legume
Gazpacho
Gazpacho à la Madrid
Supă din legume crude
Supă vindecătoare
Supă falsă din mazăre
Supă Popeye
Consomme din ardei dulci
Minestrone de legume
Lapte de migdale (proaspăt, crud, neprocesat)
Salată din muguri de lucernă**
Salată alcalinizantă/energizantă de castraveţi**
Salată din muguri de fasole**
Salată de broccoli**
Salată de conopidă**
Varză colorată (eliminaţi morcovii dacă beţi sucuri)**
Salată cu potasiu (eliminaţi morcovii dacă beţi sucuri)**
Salată curcubeu (eliminaţi sfecla, morcovii, jicama dacă beţi sucuri)**
Salată de spanac**
Salată de linte germinată **
Salată de grâu germinat (eliminaţi morcovii dacă faceţi sucuri)**
Salată de dovlecei **

* Omiteţi morcovii şi sfecla în timpul Purificării. Vezi Capitolul 8 pentru mai multe informaţii la folosirea sucurilor.
** Puneţi într-un mixer şi mâncaţi ca o supă în timpul unei Purificări. Sau puneţi ingredientele într-un extractor de suc şi faceţi un suc proaspăt – renunţaţi la morcovi şi sfeclă atunci când sunteţi la Purificare.

Idei pentru micul dejun

Salată. Un mic dejun răcoritor mai ales pentru când vremea este caldă, dintr-o salată bună cu o mulţime de muguri, dreasă cu ulei din seminţe de in, lămâie şi Bragg's (sau sosul vostru preferat).

Hrişcă cu lapte de migdale, este ceva rapid şi săţios pentru o dimineaţă rece. Boabe sau cremă de hrişcă găsiţi în majoritatea magazinelor cu produse naturiste.

Cereale germinate (vezi pag. 301).

Supă. Îmi place să mă încălzesc cu o supă la micul dejun într-o dimineață rece. În zilele calde aleg supele reci! (Supa AsparaZincado «vezi pag. 217», Supa Popeye «vezi pag. 218», și Supa cremă de broccoli «vezi pag. 215» sunt starturi deosebit de satisfăcătoare pentru o zi.) Supele și fierturile copioase umplu stomacul și creează o energie care ține ore întregi.

Suc de legume. Un pahar de suc proaspăt este perfect pentru a fi băut pe stomacul gol, ușor, dar și incredibil de hrănitor.

Mic dejun Zippy. Acesta este favoritul la noi în casă. Este o opțiune copioasă. De obicei nu mai simt foamea până după-amiază, după un mic dejun Zippy! Este compus în esență din orice cereală integrală puțin încălzită, cu avocado și roșii plus alte legume pe care le doriți pentru garnisit, stropit cu ulei bun, suc de lămâie și Bragg's, și presărat cu The Zip (marca Spice Hunter) sau alt sos picant (vezi Mic Dejun Zippy, la pag. 263).

Umpluturi. O legătură de legume proaspete sau gătite la abur, semințe înmuiate sau nuci, și câteva roșii uscate la soare într-o tortilla de grâu încolțit (sau aproape orice alte combinații aveți chef) este ușor de transportat, rapid de preparat și delicios.

Conopidă la caserolă. Acest fel este bun oricând (vezi pag. 273), dar deosebit de sățios pentru micul dejun.

Broccoli la abur. Țineți în abur ușor buchetele, timp de 5 minute. Adăugați ceapă tocată și/sau alte legume verzi, amestecați cu Sos bazic de salată (vezi pag. 214) și presărați migdale sau alune de pădure înmuiate.

Idei de mese rapide

Salată. Păstrați în frigider legume curățate, uscate și câteva sosuri de salată, astfel încât tot ce aveți de făcut este să le turnați peste câțiva pumni de orice bunătăți tocate care vă încântă în ziua aceea, și masa e gata!

Umpluturi. Începeți cu o tortilla din grâu încolțit de dimensiunile unui burito, unsă cu humus sau cu altă pastă favorită. Adăugați câțiva muguri, fasole, avocado,roșii și sau orice alte legume aveți la îndemână sau aveți chef. Stropiți cu Bragg TM Liquid Aminos și/sau puneți salsa proaspăt sau pesto. Asta da umplutură!

Supă. Luați o rețetă rapidă, cum ar fi Gazpacho à la Madrid (vezi pag. 227) pentru a o încropi când sunteți gata. Sau faceți o cantitate mai mare în week-end ca să vă ajungă și în timpul săptămânii. Cu supele crude servite reci nu mai trebuie să pierdeți timp nici ca să le încălziți!

Rețete pentru orice moment

Aceste rețete nu necesită gătire (sunt crude) și sunt alcalinizante între 90 și 100%. Pot fi utilizate în orice moment, inclusiv în primele săptămâni ale programului, în cele imediat următoare unei Purificări, sau când vă confruntați cu dezechilibre specifice sau simptome grave. O dată echilibrați, ele sunt perfecte pentru cele 70-80 de procente alcaline din meniul vostru.

Salată din muguri de lucernă.
Salată de castraveți alcalinizantă/energizantă.
Cremă AvoRado AvoCado.
Salată din muguri de fasole.
Salată de broccoli.
Salată de conopidă.
Varză colorată.
Cremă Pretty Ribbon.
Salată cu potasiu.
Salată curcubeu.
Salată de spanac.
Salată de linte germinată.
Salată din muguri de grâu.
Salată de dovlecei.

Rețete de întreținere

O dată ce vă simțiți echilibrați și nu vă mai confruntați cu simptome, veți avea un grup mai mare de rețete de explorat menținând totuși raportul 70/30 sau 80/20 din meniurile voastre – aceste rețete încadrându-se în cele 20-30 de procente. De exemplu, ați putea să mâncați o salată mare cu o garnitură de chiftele false italiene din tofu.

Aceste variante adaugă mai multă consistență și o varietate atât de importantă repertoriului vostru. Câteva dintre aceste rețete sunt calde, procesate sau gătite, așa că necesită mai mult timp de digestie. Nu reprezintă niște opțiuni potrivite pentru primele săptămâni după o Purifi-

care, sau când aveţi de-a face cu o boală acută sau cu un dezechilibru al organismului.

Aceste meniuri sunt opţiuni bune pentru cineva care face o tranziţie mai lentă spre un mod de hrănire alcalin, eliminând treptat alimentele acide cum sunt carnea, lactatele, zahărul sau fructele.

Pastele favorite ale Alexandrei.
Dovlecei umpluţi cu migdale/morcovi/ghimber.
Clătite de toamnă cu curry şi umplutură de legume condimentate.
Falafel copt.
Fileuri îmbrăcate în ierburi.
Legume umplute cu varză.
Fasole roşie în stil Cajun şi orez brun.
Ghiveci cu conopidă.
Pacheţele reci cu tofu.
Ghiveci Doc Broc.
Turte edamame.
Pastă de ghimbir şi migdale.
Pita cu tofu şi chili verde.
Ghiveci de legume.
Pacheţele Maren's Tortilla.
Biscuiţi de mei/hrişcă.
Cartofi cu mei şi rădăcină mexicană.
Curry nepalez cu legume.
Carne falsă din nuci.
Plăcintă cu spumă Popeye.
Supă de legume cu edamame sotat.
Fasole a la Shelley.
Super tortilla lui Shelley.
Super umpluturile lui Shelley.
Ghiveci cu fasole germinată.
Dovleac galben umplut.
Rulouri din varză umplută.
Salată asiatică Răsărit.
Salată din trei feluri de fasole.
Chiftele italiene false din tofu.
Turte din tofu.
Aluat cu tofu şi spanac.
Tocană cu tofu.

Tăiţei soba cu varză creaţă şi seminţe de pin picante.
Legume călite în abur.
Mic dejun Zippy.

80 sau 20?

Aceste reţete se încadrează într-unul dintre rapoartele 80/20 sau 70/30, după cum sunt crude sau gătite. Când sunt gătite, ele trec de la 80 la 20 (sau de la 70 la 30).

Supă anticancer.
Supă AsparaZincado.
Supă de broccoli/conopidă.
Supă de ţelină.
Supă de ţelină/conopidă.
Supă cu bucăţi de legume.
Supă cremă sau crocantă de broccoli.
Supă cremă de legume.
Linte roşie cu dovleac şi curry.
Gazpacho.
Supă verde crudă.
Supă falsă din mazăre.
Supă Popeye.
Supă de nuci prăjite/ţelină cu ceapă caramelizată.
Supă specială de morcovi.
Consommé din ardei dulci.
Piure din supă de fasole albă.
Minestrone de legume.
Borş de legume.

Gustări sănătoase

Aceste gustări sănătoase satisfac nevoia de ronţăit pe care copiii de toate vârstele o au, şi sunt perfecte atunci când vă trebuie ceva rapid sau sunteţi pe fugă. Sau poate aveţi în casă unul dintre acei copii care par să trăiască doar cu gustări? Acestea sunt folositoare în perioada de tranziţie şi adesea ajută în perioade când aveţi poftă de dulciuri. Unele dintre ele funcţionează cu adevărat bine, aşa că puteţi fi siguri că vă veţi hrăni continuu indiferent unde sunteţi şi ce faceţi.

Bineînţeles, puteţi întotdeauna să luaţi o gustare simplă ca unt de migdale crude pe o turtă de orez brun sau pe o tortilla din grâu încolţit.

Dar dacă sunteţi în dispoziţie creatoare, sau doar vreţi ceva diferit, sau aveţi chef să vă răsfăţaţi, încercaţi următoarele:

Cocteil din toate legumele.
Pate de migdale.
Rulouri cu legume nori a la Ashley.
Gustare cu avocado/roşii.
Pâine rustică.
Castraveţi reci răcoritori.
Crupe de hrişcă crocantă.
Umplutură crocantă cu ridichi.
Umplutură de legume cu curry.
Chipsuri din in deshidratat.
Legume şi nuci uscate pentru ronţăit.
Pâine Essene.
Castraveţi proaspeţi cu mărar.
Umplutură de spanac proaspăt.
Pastă de năut.
Umplutură Garden Variety.
Great Ole Guacamole.
Umplutură săţioasă cu nuci.
Varză creaţă cu sos de usturoi egiptean.
Sos-surpriză „spiriduş".
Orez mexicali.
Plăcintă falsă de dovleac.
Bame cu roşii în stil creol.
Pate din Pecan crude.
Fasole recoaptă.
Fasole verde condimentată.
Dovleac de iarnă condimentat.
Crutoane din Pecan picante.
Cereale germinate.
Pâine din grâu germinat.
Muguri căliţi în abur.
Pastă de tofu pentru salată.
Grisine şi biscuiţi vegetali.
Yummus Hummus.
Pastă picantă de năut.
... în stil italian.

SALATE

Salatele sunt felul meu favorit. Adesea mănânc una la micul dejun – de fapt, aproape de fiecare dată când mă aşez să mănânc. În mod tradiţional, o salată a fost un gest simbolic în comparaţie cu masa „adevărată", dar trebuie să regândim acest lucru. Salatele *sunt* felul principal. Alte feluri vegetale, cum sunt cerealele, supele, tortilla, pateurile sau alte alimente încălzite şi gătite, trebuie să fie mai degrabă complementare la salată, şi nu invers.

Din fericire, nimic nu poate fi mai uşor de făcut decât o salată grozavă. Chiar şi cei complet novici în ale bucătăriei pot să strălucească aici, din prima zi. Iar varietatea este limitată doar de accesul la ingrediente şi imaginaţia voastră. E adevărat că ia mai mult timp decât apăsarea câtorva butoane la cuptorul cu microunde pentru a încropi o masă. Dar o salată mare, ţinută în ambalaj în frigider, se va menţine proaspătă cam trei zile. (Folosiţi o centrifugă de salată pentru îndepărtarea excesului de apă şi pentru uscarea temeinică a vegetalelor astfel încât ele vor rămâne crocante.) Ţineţi frunze de salată şi spanac verde închis, curate, uscate în frigider într-un vas acoperit şi cu un prosop de hârtie pus pe fund.

Fiţi inventivi la salate. Serviţi simplu legumele doar cu câteva ingrediente, sau daţi-vă mari cu o interacţiune complexă a unui întreg mănunchi de adaosuri. Serviţi-le cu grămăjoare din fiecare ingredient aşezat separat, sau amestecaţi-le pe toate la un loc, ca într-un ghiveci. Combinaţi modurile în care pregătiţi legumele – tocate, tăiate cuburi, feliate, rase, mărunţite şi aşa mai departe – sau menţineţi forme asemănătoare. Faceţi-le monocromatice (verdele fiind o schemă de culoare populară) sau ca un curcubeu strălucitor. Faceţi-le uşoare sau faceţi-le extra copioase prin adăugarea de cuburi de tofu (sau cuburi de tofu marinată sau coaptă), seminţe de pin, migdale înmuiate, muguri, boabe deshidratate (cum sunt crupe crocante de hrişcă, pag. 301), sau bucăţi de falafel cald. Amuzaţi-vă, exploraţi orizonturile salatei – şi mâncaţi bine.

Salată de castraveţi alcalinizantă/energizantă

3 porţii

Castravetele este unul dintre cele mai alcalinizante şi energizan[t] alimente pe care le puteţi mânca. Se crede că are un efect purificat[or] asupra sistemului digestiv şi este foarte benefic pentru păr şi piel[e]

Dar dacă sunteţi în dispoziţie creatoare, sau doar vreţi ceva diferit, sau aveţi chef să vă răsfăţaţi, încercaţi următoarele:

Cocteil din toate legumele.
Pate de migdale.
Rulouri cu legume nori a la Ashley.
Gustare cu avocado/roşii.
Pâine rustică.
Castraveţi reci răcoritori.
Crupe de hrişcă crocantă.
Umplutură crocantă cu ridichi.
Umplutură de legume cu curry.
Chipsuri din in deshidratat.
Legume şi nuci uscate pentru ronţăit.
Pâine Essene.
Castraveţi proaspeţi cu mărar.
Umplutură de spanac proaspăt.
Pastă de năut.
Umplutură Garden Variety.
Great Ole Guacamole.
Umplutură săţioasă cu nuci.
Varză creaţă cu sos de usturoi egiptean.
Sos-surpriză „spiriduş".
Orez mexicali.
Plăcintă falsă de dovleac.
Bame cu roşii în stil creol.
Pate din Pecan crude.
Fasole recoaptă.
Fasole verde condimentată.
Dovleac de iarnă condimentat.
Crutoane din Pecan picante.
Cereale germinate.
Pâine din grâu germinat.
Muguri căliţi în abur.
Pastă de tofu pentru salată.
Grisine şi biscuiţi vegetali.
Yummus Hummus.
Pastă picantă de năut.
Dovlecei în stil italian.

SALATE

Salatele sunt felul meu favorit. Adesea mănânc una la micul dejun – de fapt, aproape de fiecare dată când mă aşez să mănânc. În mod tradiţional, o salată a fost un gest simbolic în comparaţie cu masa „adevărată", dar trebuie să regândim acest lucru. Salatele *sunt* felul principal. Alte feluri vegetale, cum sunt cerealele, supele, tortilla, pateurile sau alte alimente încălzite şi gătite, trebuie să fie mai degrabă complementare la salată, şi nu invers.

Din fericire, nimic nu poate fi mai uşor de făcut decât o salată grozavă. Chiar şi cei complet novici în ale bucătăriei pot să strălucească aici, din prima zi. Iar varietatea este limitată doar de accesul la ingrediente şi imaginaţia voastră. E adevărat că ia mai mult timp decât apăsarea câtorva butoane la cuptorul cu microunde pentru a încropi o masă. Dar o salată mare, ţinută în ambalaj în frigider, se va menţine proaspătă cam trei zile. (Folosiţi o centrifugă de salată pentru îndepărtarea excesului de apă şi pentru uscarea temeinică a vegetalelor astfel încât ele vor rămâne crocante.) Ţineţi frunze de salată şi spanac verde închis, curate, uscate în frigider într-un vas acoperit şi cu un prosop de hârtie pus pe fund.

Fiţi inventivi la salate. Serviţi simplu legumele doar cu câteva ingrediente, sau daţi-vă mari cu o interacţiune complexă a unui întreg mănunchi de adaosuri. Serviţi-le cu grămăjoare din fiecare ingredient aşezat separat, sau amestecaţi-le pe toate la un loc, ca într-un ghiveci. Combinaţi modurile în care pregătiţi legumele – tocate, tăiate cuburi, feliate, rase, mărunţite şi aşa mai departe – sau menţineţi forme asemănătoare. Faceţi-le monocromatice (verdele fiind o schemă de culoare populară) sau ca un curcubeu strălucitor. Faceţi-le uşoare sau faceţi-le extra copioase prin adăugarea de cuburi de tofu (sau cuburi de tofu marinată sau coaptă), seminţe de pin, migdale înmuiate, muguri, boabe deshidratate (cum sunt crupe crocante de hrişcă, pag. 301), sau bucăţi de falafel cald. Amuzaţi-vă, exploraţi orizonturile salatei – şi mâncaţi bine.

Salată de castraveţi alcalinizantă/energizantă

3 porţii

Castravetele este unul dintre cele mai alcalinizante şi energizante alimente pe care le puteţi mânca. Se crede că are un efect purificator asupra sistemului digestiv şi este foarte benefic pentru păr şi piele.

(Pentru un lifting răcoritor, puneţi câte o felie de castravete pe fiecare ochi şi întindeţi-vă timp de câteva minute sau frecaţi cu o felie faţa după ce aţi curăţat-o, pentru a vă tonifia şi purifica tenul.)

2 căni de castraveţi, tocaţi
2 linguri de pătrunjel, tocat
1 lingură de suc de lămâie
1 lingură din ulei de seminţe de in sau ulei de măsline
1/3 cană de mentă tocată mărunt

Într-un bol mic pentru servit, amestecaţi castraveţii, pătrunjelul, sucul de lămâie, uleiul şi menta. Răciţi câteva ore sau peste noapte. Amestecaţi din nou înainte de a servi.

Salată curcubeu

8-12 porţii

Îmi plac culorile legumelor! Aranjarea unei mese alcalinizante minunat aranjate poate fi o artă. În plus, a mânca un curcubeu de alimente colorate ajută le echilibrul energiilor din corp. Această salată este reţeta mea de bază pe care o fac în fiecare săptămână. Raderea legumelor le dezvăluie dulceaţa lor naturală.

1-2 căpăţâni de salată cu frunze verzi, spălate, uscate şi rupte în bucăţi de mărimea unei înghiţituri
1-2 căpăţâni de salată cu frunze roşii, spălate, uscate şi rupte în bucăţi de mărimea unei înghiţituri
1 pachet de frunze tinere prespălate de spanac organic
1 căpăţână de varză verde, tocată
1 căpăţână de varză roşie, rasă
3-4 sfecle, rase
4-5 morcovi, raşi
2-3 dovleci de vară (galbeni) sau dovlecei, raşi, sau ¼ dovleac plăcintar* ras

* dovleac plăcintar – un soi de dovleac de iarnă (*Cucurbita moschata*), în formă de pară, cu miez galben intens şi dulce (*n. r.*).

1/3 – ½ dintr-o jicama mare, rasă
1 ardei gras din fiecare culoare, roşu, galben şi portocaliu, tăiat în felii
1-2 castraveţi, felii
1-2 pachete (aproximativ 250 g) de muguri din seminţe de floarea-soarelui, *sau* un amestec de muguri, *sau* mugurii pe care-i preferaţi
450 g mazăre verde proaspătă din păstăi
1-2 linguri de sos de salată per porţie la alegerea dumneavoastră

Umpleţi un bol mare cu frunze de salată. (Puteţi înlocui cu un amestec de salată: luaţi-o cât mai proaspătă posibil şi alegeţi una organică.) Aranjaţi legumele rase peste cele verzi, începând cu cele de culoare mai intensă, mai închisă la exterior şi mergând cu culori mai deschise spre interior pentru a crea un efect de curcubeu. Puneţi ardeii şi castraveţii feliaţi deasupra. Presăraţi muguri şi mazăre. Puteţi pune sosul de la început peste toată salata sau şi-l poate adăuga fiecare, pe porţia sa. Alegeţi oricare sos din reţetele din această carte, sau unul cumpărat, dar care corespunde acestui program. Sau doar turnaţi pe deasupra un ulei sănătos, Bragg Liquid Aminos, suc proaspăt de lămâie şi condimente, după gust. Sper că o dată ce aţi încercat asta, vă veţi simţi liberi să improvizaţi propriile voastre ingrediente, proporţii şi aranjamente.

Salată din linte germinată

4 porţii

Această salată este foarte săţioasă şi merge bine şi ca umplutură pentru jumătăţi de ardei gras.

2 căni de linte germinată
½ cană de ceapă tocată
1 lingură de suc de lămâie
1 linguriţă Bragg™ Liquid Aminos
1 linguriţă de ulei din seminţe de in, ulei Udo's Choice®, sau Omega Nutrition/Essential Balance
1 căţel de usturoi, mărunţit
1 linguriţă de amestec curry (Spice Hunter)

Într-un bol mic, amestecaţi uleiul, sucul de lămâie, Liquid Aminos, usturoiul, Zip şi pulberea de curry. Într-un alt bol amestecaţi lintea cu ceapa.
Opţional: Adăugaţi şi nişte boabe de năut germinate!

Salată de spanac I

2-3 porţii

1 legătură de spanac
½ cană de conopidă, tăiată în bucăţi mici
2 tulpini de ţelină, tocate
6 ridichi, tocate

Într-un bol mare, puneţi toate ingredientele şi amestecaţi bine. Turnaţi peste ea sos esenţial (vezi pag. 213).

Salată de spanac II

2-3 porţii

1 legătură de spanac
½ cană de conopidă, tăiată în bucăţi mici
2 tulpini de ţelină, tocate
6 ridichi, tocate
2 hasmaţuchi, tocate (sau 1 ceapă mică roşie)
½ cană de busuioc tocat
2 ardei roşii, tocaţi
4 linguri de seminţe de pin

Într-un bol, puneţi toate ingredientele şi amestecaţi bine. Puneţi sos esenţial (vezi pag. 213).

Salată din muguri de fasole

4 porţii

¼ cană de ulei din seminţe de in
2 linguriţe de suc proaspăt de lămâie
2 linguri de Bragg™ Liquid Aminos

½ linguriţă de piper proaspăt măcinat
2 linguri de seminţe de susan (înmuiate peste noapte)
¼ de cană de ceapă verde tocată fin
¼ cană de ardei gras (dulce) tocat fin
2 căni de muguri proaspeţi de fasole
1 căţel de usturoi zdrobit

Pentru sos, amestecaţi în blender ulei, suc de măsline, Liquid Aminos, piper, usturoi şi seminţe de susan şi pasaţi-le.
Clătiţi mugurii de fasole cu apă rece şi scurgeţi-i. Într-un bol amestecaţi mugurii de fasole, ardeiul gras şi ceapa. Amestecaţi apoi uşor cu sosul făcut piure.

Salată din trei feluri de fasole

2 porţii

Amestecaţi într-un bol mare:

180 g de fasole verde proaspătă fiartă în abur
180 g fasole galbenă proaspătă fiartă în abur
180 g fasole boabe roşie, fiartă şi scursă
½ cană de ceapă verde, tocată
¼ cană de pătrunjel proaspăt tocat

Sosul:

¼ cană de ulei din seminţe de susan, Udo's oil, sau Omega Nutrition/Essential Balance Oil
1/8 cană de Bragg™ Liquid Aminos
2 căţei de usturoi, zdrobiţi
½ linguriţă de amestec Italian (Spice Hunter)

Turnaţi sos peste amestecul de fasole, puneţi la rece 2 ore. Chiar înainte de servire, puneţi cu o lingură potrivită amestecul de fasole pe un pat de salată verde.

Salată cu potasiu

4 porţii

1 căpăţână de varză (verde sau albă), tocată în mixer sau fin tocată
¾ cană de pătrunjel tocat
3 morcovi raşi
1 avocado, mărunţiţi în bucăţi de dimensiunea unei îmbucături (opţional – adaugă şi mai mult potasiu)

Sosul:

2/3 cană de ulei din seminţe de in
¼ cană de Bragg™ Liquid Aminos
Alge dulse, usturoi pudră, ceapă pudră

Puneţi legumele într-un bol mare. Amestecaţi bine. Stropiţi cu sos, după gust.

Salată din muguri de lucernă

6 porţii

3 căni de muguri de lucernă
3 căni de dovleac de vară tocat
2 ardei roşii, tăiaţi cubuleţe
2 cepe verzi tocate
¼ cană de ceapă roşie tocată

Sosul:

1 cană de ulei din seminţe de in
sucul de la 1 lămâie sau lămâie verde proaspătă
1 linguriţă de Real Salt™
1-2 linguriţe de amestec de condimente (opţional), cum sunt cel italian sau mexican (eu folosesc marca Spice Hunter)

Puneţi legumele într-un bol mare. Amestecaţi-le cu sosul pentru a le da gust.

Salată din muguri de grâu

6 porţii

3 căni de muguri proaspeţi
1 cană de morcovi raşi
¾ cană de ceapă tocată
3 linguri de ulei din seminţe de in, Udo's Oil, sau Essential Balance/Omega Nutrition Oil
1 ½ linguri de suc proaspăt de lămâie
boia iute

Amestecaţi toate ingredientele în afară de boia iute. Pe aceasta o presăraţi pe deasupra. Serviţi pe pat de salată verde.

Salată de broccoli

2-4 porţii

1 căpăţână de broccoli
1 cană de ţelină tăiată cubuleţe
4 hasme tocate
1 ceapă roşie mare tocată
1/3 cană de sos cu pătrunjel sau sos de salată din ierburi (vezi pag. 214 şi 210)

Tăiaţi broccoli crud în bucăţi mari cât o înghiţitură. Amestecaţi toate ingredientele, răciţi 1 oră.

Varză colorată

4 porţii

Varza este considerată unul dintre cele mai puternice alimente terapeutice din lume. Multe studii au făcut legătura dintre consumul de varză şi reducerea incidenţei cancerului, mai ales a cancerului de colon. De asemenea, sucul de varză s-a dovedit a ajuta la vindecarea ulcerelor gastrice şi la prevenirea cancerului de stomac.

2 căni de varză roşie, tăiată fâşii
2 căni de varză verde, tăiată fâşii

1 morcov, ras
1 ardei roşu, tăiat în lung
1 ardei galben, tăiat în lung
1 ardei portocaliu, tăiat în lung
4 linguri hasme, tocate
4 linguri pătrunjel, mărunţit
¼ cană de suc de lămâie
3 linguri de apă
1 lingură ulei (extravirgin de măsline, din seminţe de in sau Udo's Choice®)
1-2 linguriţe de ardei roşu chili uscat
un pic de Bragg™ Liquid Aminos

Puneţi toate ingredientele într-un vas. Amestecaţi-le şi lăsaţi aromele să se întrepătrundă cel puţin o jumătate de oră înainte de a servi.

Salată de dovlecei

4 porţii

1 salată medie cu frunze roşii
1 salată verde mică cu frunze lungi
2 dovlecei medii, felii subţiri
1 cană de ridichi feliate
3 cepe verzi, felii

Sosul:

¼ cană de ulei din seminţe de in
2 linguri de Real Salt™
1 căţel (sau mai mulţi) de usturoi, sfărâmat
¼ linguriţă de frunze de tarhon uscate

Puneţi toate ingredientele într-un vas mare. Amestecaţi cu sosul.

Salată de conopidă

4 porţii

1 salată verde mijlocie cu frunze lungi
½ conopidă mică (ruptă în buchete – 2 căni)

¼ cană de ridichi, tăiate

Sosul:

¼ cană de ulei din seminţe de in
1 ceapă verde, tocată
¼ lingură de mărar uscat
sare cu vegetale sau sare de mare
piper proaspăt măcinat

Aşezaţi jumătate din salată şi conopidă în vasul de salată. Puneţi deasupra ridichi şi apoi restul de salată şi conopidă. Puneţi toate ingredientele sosului, amestecaţi şi turnaţi peste salată.

Castraveţi cu mărar proaspăt

6 porţii

2 castraveţi mari, curăţaţi de coajă şi tăiaţi în felii subţiri
Amestecaţi:
2 linguri de mărar proaspăt
1 lingură de suc proaspăt de lămâie
3 linguri de apă distilată
½ linguriţă de Real Salt™
un praf de ardei iute de Cayenne

Scurgeţi bine castraveţii, adăugaţi sosul. Amestecaţi bine. Acoperiţi şi lăsaţi la rece peste noapte.

SOSURI DE SALATĂ

Puteţi să îngroşaţi sosurile după plac cu seminţe de in măcinate, pulbere din seminţe de psyllium, agar agar*, sau din rădăcină de kuzu**. Toate le puteţi găsi în magazinul local de produse naturiste.

---

* agar agar – gelatină vegetală asiatică extrasă dintr-o algă marină (*Gelidium amansii*), folosită ca bază pentru dulciuri şi deserturi. Se încheagă fără să fie pusă la rece (*n. r.*).
** kuzu – plantă asiatică (*Pueraria thunbergiana*) foarte hrănitoare, asemănătoare cu jicama, folosită sub formă de pulbere pentru a îngroşa un sos (*n. r.*).

Sos de scorţişoară şi mentă

4 porţii

Acesta este un sos cu gust proaspăt şi nu este sărat.

5 linguri de suc de morcovi
½ cană de ulei de măsline
1/3 cană de suc de lămâie
1 linguriţă de amestec de piper şi ghimbir portocaliu (Spice Hunter)
½ linguriţă de piper galben
½ linguriţă scorţişoară
1/8 linguriţă de boia iute
1 lingură de mentă proaspătă, tocată fin

Puneţi toate ingredientele, cu excepţia mentei, într-un robot sau blender. Mixaţi bine. Puneţi apoi menta şi amestecaţi manual.

Sos de soia şi castraveţi

4 porţii

Un sos delicat şi răcoritor

2-3 linguriţe din suc de morcovi
1 castravete mare (eu îl prefer curăţat de coajă şi de seminţe)
½ ardei gras roşu
½ ceapă mică
1 cană de lapte de soia
1 linguriţă de busuioc uscat (sau 2 linguriţe proaspăt)
1 lingură de Bragg™ Liquid Aminos sau Real Salt™, de gust

Mixaţi bine toate ingredientele într-un robot de bucătărie sau blender.

Sos de salată din ierburi

2 porţii

1 linguriţă de muştar uscat
1 linguriţă de pătrunjel proaspăt

1 linguriţă de mărar
½ linguriţă de Real Salt™
¼ linguriţă de tarhon
¼ linguriţă de piper negru măcinat
1/8 linguriţă de cimbru
1/3 cană de ulei preferat (ulei de măsline virgin, din sâmburi de struguri, Udo's, din seminţe de in, sau Essential Balance)
un praf de oregano

Amestecaţi toate ingredientele.

Sos asiatic condimentat

4-6 porţii

Acest sos este uşor de făcut în robotul de bucătărie şi conferă salatelor o minunată savoare asiatică. Dacă nu vă place prea condimentat, atunci folosiţi jumătate din cantităţile de condimente din listă.

1/3 cană + 1 lingură de pastă de seminţe de susan
½ cană apă
½ Bragg Liquid Aminos
2 linguriţe de ceapă deshidratată
6 linguri de ulei din seminţe de in
½ - 1 linguriţă de pulbere de rădăcină de cicoare (îndulcitor)
3 linguri de rădăcină de ghimbir rasă
½ linguriţă amestec chinezesc 5 condimente
1/8 – ¼ linguriţă de ardei iute de Cayenne sau Hot Zip (Spice Hunter)
½ linguriţă de chimion
Opţional: Adăugaţi apă pentru a subţia dacă este nevoie

Puneţi toate ingredientele într-un robot de bucătărie până când se face pastă şi se amestecă bine. Acest sos poate fi păstrat câteva zile în frigider.

Sos iute de migdale şi morcovi

4 porţii

Acest sos este simplu, rapid şi grozav de aromat. Am descoperit că cel mai bine este să curăţaţi pieliţa la migdalele înmuiate. Deoarece acest sos conţine suc de morcov, este foarte perisabil, aşa că faceţi doar atât cât să folosiţi într-o zi sau două.

½ cană de migdale, înmuiate şi cu pieliţa curăţată (un valţ de cauciuc pentru usturoi îndepărtează rapid pieliţele)
1 cană de suc proaspăt de morcovi
1/3 până la ½ linguriţă de pulbere de curry
½ linguriţă de ceapă uscată
un strop de Bragg™ Liquid Aminos, de gust
Puţin suc de lămâie sau lămâie verde, de gust
Opţional: 1 căţel de usturoi proaspăt sau 2 căţei de usturoi copt

Puneţi toate ingredientele într-un mixer şi amestecaţi bine. Dacă vreţi un sos mai gros, puneţi mai multe migdale şi mai puţin suc de morcovi şi preparaţi la consistenţa dorită.

Sos /cremă de susan

4 porţii

1 cană de susan crud
1 linguriţă de pătrunjel uscat sau ½ cană de pătrunjel proaspăt
1 lingură de ceapă uscată sau 1 ceapă mică, tocată
2-3 roşii uscate la soare
½ castravete, curăţat şi tocat
1 roşie proaspătă, tocată
2 linguri de suc de lămâie sau lămâie verde (eu folosesc mai mult)
1 linguriţă de frunze de coriandru proaspăt, tăiat fin
½ linguriţă de chimion
1-3 căţei de usturoi sau 4-6 căţei de usturoi copt
puţin Bragg™ Liquid Aminos, de gust
1 linguriţă de Real Salt™
un vârf de cuţit de ardei iute de Cayenne sau Zip (Spice Hunter)

Puneţi toate ingredientele în robotul de bucătărie şi mixaţi până când se omogenizează. Subţiaţi cu apă/ulei pentru sos, sau lăsaţi în frigider pentru cremă.

Sos Wowie Zowie din unt de migdale

6 porţii

Este un sos bogat, dulce care e foarte gustos pentru salate, cu orez, sau peste orice legumă fiartă în abur. Copiilor le place în mod special acest sos datorită gustului de unt de migdale. Adăugaţi apă pentru subţiere dacă doriţi.

1 cană de unt de migdale crud (eu folosesc marca Marantha)
½-1 cană de apă
sucul de la o lămâie
1 lingură de Bragg™ Liquid Aminos sau 1 linguriţă de Real Salt™
2 linguriţe de pulbere de rădăcină de cicoare (îndulcitor)
1 linguriţă cu vârf de ceapă uscată
2 căţei de usturoi
1 lingură de rădăcină de ghimbir proaspăt, rasă
1 lingură de ulei de susan
½ linguriţă de Zip (Spice Hunter)

Într-un blender sau robot de bucătărie, amestecaţi unt de migdale, apă, suc de lămâie, Bragg ™ Liquid Aminos şi rădăcină de cicoare. După ce toate acestea sunt amestecate se adaugă ceapă, usturoi, ulei şi Zip. Mixaţi bine şi adăugaţi apă dacă este necesar, pentru o consistenţă mai fluidă. Poate fi servit cald sau rece.

Sos esenţial

4-6 porţii

1 cană din uleiul preferat (Udo's, Essential Balance, de măsline, seminţe de in, sau sâmburi de struguri)
¼ cană de Bragg Liquid Aminos sau 1 linguriţă de Real Salt (după gust)
sucul de la 1 lămâie proaspătă

½-1 linguriţă de orice condiment preferaţi, cum este cel italian, mexican (Spice Hunter), pesto, pulbere de usturoi, pulbere de ceapă, pătrunjel, busuioc sau oregano

Amestecaţi bine toate ingredientele într-un robot de bucătărie sau puneţi-le într-un flacon pentru sos de salată şi agitaţi-l pentru a se amesteca bine. Răciţi şi serviţi.

Sos bazic de salată

6 porţii

1/3 cană de suc proaspăt de lămâie sau lămâie verde
1 cană de ulei de măsline extravirgin, presat la rece, sau orice alt ulei preferat, cum ar fi Essential Balance
½ linguriţă de oregano măcinat
½ linguriţă de chimion măcinat
½ linguriţă pulbere de usturoi
½ linguriţă de Zip, de la Spice Hunter (sau puţin ardei iute de Cayenne)
1 lingură de Bragg Liquid Aminos

Puneţi toate ingredientele în mixer sau robot de bucătărie şi mixaţi până se omogenizează.

Sos de pătrunjel

4 porţii

1 ¾ cană de apă
2 tulpini de ţelină
1/3 cană de ulei preferat (virgin de măsline, Essential Balance, de seminţe de in)
1-3 căţei de usturoi
¼ cană de pătrunjel
Opţional: sare, Bragg Liquid Aminos, sau alte condimente la alegere

Amestecaţi toate condimentele. Folosiţi-l la salate, legume.

Sos de ghimbir/migdale

4 porţii

3 hasme (numai partea albă)
ghimbir proaspăt cojit (o bucată de 8 cm)
2 căţei de usturoi
4 linguri de unt de migdale
1 linguriţă de ulei din seminţe de in
Bragg™ Liquid Aminos, după gust
1 cană de apă, adăugaţi mai mult dacă doriţi
Opţional: 1-2 roşii uscate la soare, conservate în ulei de măsline

Într-un robot de bucătărie, amestecaţi hasme, ghimbirul şi usturoiul până când se omogenizează. Adăugaţi untul de migdale, uleiul şi Liquid Aminos şi amestecaţi până la omogenizare. Adăugaţi câte puţină apă până la consistenţa dorită şi continuaţi amestecarea până când s-a omogenizat bine. Serviţi pe legume fără amidon, salate şi altele.

SUPE

Supă cremă sau crocantă de broccoli

4-6 porţii

Această supă cu conţinut mare de proteină este de bază pentru amatorii de broccoli! Şi ia doar 15 minute pentru preparare.

2 căni de supă de legume sau apă
3-4 căni de broccoli, tocat
1 ardei gras roşu, tocat
2 cepe roşii sau galbene, tocate
1 avocado
1-2 tulpini de ţelină, tăiate în bucăţi mari
Bragg Liquid Aminos sau Real Salt, după gust
Chimion şi ghimbir, de gust (încercaţi cu mirodenii diferite!)

Într-o tigaie electrică, încălziţi 2 căni de apă sau supă, menţinând temperatura până la 48° Celsius (testul cu degetul). Adăugaţi broccoli tocat şi încălziţi 5 minute.

Într-un mixer, sfărâmaţi broccoli încălzit, ardeiul gras, ceapa, avocado şi ţelina, subţiind cu adaos de apă dacă este necesar să atingeţi consistenţa dorită. Dacă e nevoie, luaţi tulpinile de broccoli, curăţaţi coaja tare exterioară, tocaţi-le într-un robot de bucătărie până când se fac bucăţi mici, şi adăugaţi-le la supă chiar înainte de a servi pentru a adăuga ceva crocant!

Serviţi-o caldă, aromată cu Bragg's, ghimbir proaspăt, chimion sau alte condimente care vă plac. Adăugaţi o felie de lămâie deasupra, ca decor.

Supă de crudităţi verzi

4-6 porţii

Este o supă alcalinizantă grozavă pe care o prefer servită rece în lunile de vară şi caldă în lunile de iarnă. Este energizantă şi uşor de digerat.

1-2 avocado
1-2 castraveţi, curăţaţi de coajă şi de seminţe
1 ardei jalapeno, curăţat de seminţe
½ ceapă galbenă, felii
sucul de la ½ de lămâie
1-2 căni de zeamă dietetică de legume sau apă
3 căţei de usturoi
1 lingură de frunze de coriandru proaspăt
1 lingură de pătrunjel proaspăt
1 morcov, tăiat foarte fin

Pasaţi toate ingredientele (cu excepţia cepei şi a morcovului) într-un robot de bucătărie sau Vita-Mix®. Folosiţi mai multă sau mai puţină apă, în funcţie de consistenţa dorită. Adăugaţi ceapă şi bucăţi de morcov crud crocante la sfârşit pentru a o garnisi.

Supă AsparaZincado

3-5 porţii

Această supă grozavă este bogată în zinc şi are o aromă puternică de roşii – şi necesită numai 15 minute pentru pregătit.

12 tulpini medii de sparanghel (sau 17 tulpini mai subţirele)
1 avocado
5-6 roşii mari
1 cană pătrunjel proaspăt
3-5 roşii uscate la soare (conservate în ulei de măsline)
¼ cană ceapă uscată
4 căţei de usturoi proaspăt
1 ardei gras roşu
Bragg Liquid Aminos, după gust
1-2 linguriţe de Herbes de Provence de la Spice Hunter
2 linguriţe de mărar Deliciously de la Spice Hunter
2 lămâi sau lămâi verzi, tăiate în felii subţiri

Tăiaţi vârfurile de la sparanghel, tocaţi-le şi puneţi-le deoparte pentru garnisit. Într-un robot de bucătărie sau mixer Vita-Mix mixaţi sparanghelul şi roşiile, pătrunjelul, roşiile uscate, condimentele, usturoiul, ceapa şi ardei gras roşu, amestecaţi apoi şi avocado până când supa este omogenă şi cremoasă. Încălziţi pe o tigaie electrică şi garnisiţi cu felii de lămâie sau lămâie verde pe deasupra. Condimentaţi cu Bragg's după gust sau serviţi rece în timpul verii. Presăraţi vârfurile de sparanghel tocat deasupra supei chiar înainte de a servi.

Supă de legume cu edamame sotat

6-8 porţii

Această supă este extrem de catifelată după ce aţi pasat-o – o etapă î plus, dar merită. Dacă sotaţi legumele până când devin cafenii, ve constata că supa are o aromă grozavă. Boabele de soia adaug dulceaţă.

1 lingură de ulei din sâmburi de struguri
3 roşii mari, fără seminţe şi tăiate în sferturi
1 ceapă mare, felii
1 ardei roşu mare, tăiat în fâşii de 1 cm
1 morcov, felii
1 căţel de usturoi, zdrobit
2 litri de supă de legume (eu folosesc Pacific Foods de la marca Oregon)
3 fire mari de pătrunjel
¾ linguriţă de cimbru uscat
1 pachet de 300 g de boabe edamame (se găsesc în sectorul de produse congelate)
Real Salt, după gust

Încălziţi uleiul pe fundul oalei de supă, la foc mare. Puneţi roşiile, ceapa, ardeiul roşu, morcovul şi usturoiul. Sotaţi până când legumele sunt rumen-aurii, cam 15 minute. Luaţi apoi jumătate din aceste legume din cratiţă, tocaţi-le fin şi puneţi-le deoparte.
Adăugaţi supa de legume, pătrunjelul şi cimbrul la legumele rămase, daţi un clocot, apoi acoperiţi, daţi focul mic şi mai ţineţi aşa încă 10 minute. Luaţi de pe foc şi răciţi încet.
Lucrând cu tranşe, puneţi supa într-un Vita-Mix sau orice alt blender şi pasaţi. Treceţi printr-o strecurătoare aşezată deasupra unui vas. Turnaţi piureul şi treceţi-l prin strecurătoare în vas. Aruncaţi ceea ce rămâne în sită şi puneţi înapoi supa şi legumele tocate rămase în oala de supă. Această supă ar trebui să aibă o frumoasă culoare oranj. Adăugaţi acum Real Salt după gust. Eu pun o linguriţă. Adăugaţi boabele de edamame şi fierbeţi la foc mic încă cinci minute.

Supă Popeye

4-6 porţii

Aceasta este o supă alcalinizantă grozavă datorită castraveţilor şi legumelor verzi. Este gata în doar 10 minute. Serviţi-o caldă cu o tortilla proaspătă pentru înmuiat.

1 avocado
1 cană de apă sau supă de legume (Pacific Foods de la marca Oregon este fără drojdie)
2 castraveţi
1 cană de spanac crud proaspăt
2 fire de ceapă verde
1 căţel de usturoi
½ de ardei gras roşu
Bragg Liquid Aminos sau Real Salt, după gust
Condimente din Orientul Mijlociu (Garam Masala de la Spice Hunter, ½-1 linguriţă, condiment curry, ½-1 linguriţă, şi ½ de linguriţă de Zip)
Suc proaspăt de lămâie, după gust
4 frunze de mentă pentru garnisit

Într-un Vita-Mix sau blender, puneţi avocado şi jumătate din apa sau zeama de legume şi mixaţi, apoi adăugaţi restul de ingrediente (cu excepţia frunzelor de mentă) pe rând, mixând până la consistenţa dorită şi subţiind cu apa rămasă, dacă doriţi. Puteţi să adăugaţi şi câteva roşii uscate la soare şi tocate. Încercaţi! Această supă este bună şi în timp ce sunteţi pe regim de lichide în timpul Purificării.
Variante de încălzire: Această supă poate fi servită caldă sau rece. Dacă mixaţi într-un Vita-Mix, cu cât mixaţi mai mult, cu atât mai caldă va deveni supa. Dacă nu aveţi un Vita-Mix, atunci puteţi să încălziţi cu atenţie supa (fără să o fierbeţi) într-o tigaie electrică sau într-un vas de încălzit, la foc mic. Încălziţi supa numai cât să puteţi ţine degetul în ea fără să trebuiască să-l scoateţi. Aceasta va menţine alimentele la aproximativ 48 grade Celsius, ceea ce va menţine alimentele crude, dar calde şi nu fierte. Serviţi cu frunze de mentă deasupra.

Supă vindecătoare

6-8 porţii

Această supă este bună în orice moment, chiar şi când sunteţi la Purificare. Este calmantă atunci când sunteţi obosiţi sau stresaţi, sau când aveţi o răceală sau o gripă, şi este foarte activă ca antifungic.

2-3 căţei întregi de usturoi
2 linguri de frunze de coriandru proaspăt
1 ceapă mare întreagă
2-3 linguri de ghimbir proaspăt tocat
3 linguri de zeamă de legume instant fără drojdie
2-3 litri de apă
1 castravete
Real Salt, după gust
1-2 morcovi (opţional)
1 căpăţână mică de varză sau broccoli (opţional)
3 tulpini de ţelină (opţional)

Zdrobiţi căţeii de usturoi şi treceţi-i uşor în abur. Puneţi-i deoparte. Puneţi ceapa întreagă în apă într-o cratiţă adâncă, fierbeţi la foc mic până când ceapa devine transparentă (aproximativ 1 oră). Adăugaţi usturoi şi zeama de legume. Feliaţi castravetele şi orice alte legume opţionale pe care le folosiţi şi adăugaţi la supă. Fierbeţi la foc mic 10-15 minute. Adăugaţi ghimbir, frunze de coriandru şi sare, potriviţi după gust.
Varianta I: puteţi să daţi în clocot apa, apoi stingeţi focul şi turnaţi în apă legume asortate, tocate fin. Aceasta doar va încălzi legumele, fără să le fiarbă.
Varianta II: puteţi să radeţi, să faceţi suc sau să mixaţi într-un robot ingredientele, obţinând o pastă umedă şi apoi adăugaţi-le în apa fierbinte.

Supă de broccoli/conopidă

4 porţii

1-2 căni de broccoli, tocat
1-2 căni de conopidă, tocată

1 cană de suc de castraveţi sau supă de legume (Pacific Foods de la marca Oregon)
½ cană de migdale înmuiate
1 căţel de usturoi, tocat
¼ de linguriţă de chimion
¼ de linguriţă de pulbere de curry
1 lingură de suc de lămâie sau lămâie verde
1 lingură de Bragg™ Liquid Aminos
½ linguriţă de Real Salt™

Într-un robot sau blender, amestecaţi migdalele cu sucul de castravete sau zeama şi usturoiul. Tocaţi bine. Cu robotul încă mergând, adăugaţi broccoli şi conopida şi tocaţi până se omogenizează. La sfârşit, mixaţi şi condimentele şi sucul de lămâie sau lămâie verde, Bragg Aminos şi sare. Adăugaţi mai multă zeamă sau apă pentru consistenţa dorită.
Variantă: folosiţi un avocado în loc de migdale şi folosiţi această reţetă ca sos de salată.

Supă de ţelină/conopidă

6-8 porţii

1 ceapă, curăţată şi tocată
1 ţelină întreagă, curăţată şi tocată (păstraţi câteva frunze de ţelin pentru garnisit)
1 căpăţână de conopidă, curăţată şi tocată
1 lingură ulei (de măsline sau Udo's)
1-2 l de zeamă de legume
½-1 l de lapte de migdale
sare, piper şi mirodenii la alegere, după gust

Căliţi ceapa în puţină apă şi ulei într-o oală mare de supă cam 5 minute fără să se rumenească. Tocaţi ţelina şi conopida într-un robot, prin acţionării scurte ale contactului, până se toacă fin. Adăugaţi amestecul de ţelină şi conopidă în cratiţă şi încălziţi până se înmoaie. Adăugaţi zeama de legume şi laptele de migdale şi încălziţi la foc mic cam 15-30 minute, sau puteţi să le lăsaţi crude şi nefierte deloc.

Mixaţi amestecul de supă în blender sau robot până când se omogenizează. Condimentaţi cu sare sau alte condimente la alegere. Se serveşte caldă sau rece.

Supă cu bucăţi mari de legume

4 porţii

2 ½ căni de suc proaspăt de morcovi
1 avocado
6-8 tulpini de ţelină
2 morcovi
1 dovleac de vară
o legătură mică de arugula*
variante de condimente: pătrunjel, busuioc sau coriandru

Pentru supă, puneţi în blender suc de morcovi, avocado şi 3-4 tulpini de ţelină. Radeţi dovleac, morcovi şi ţelina rămasă, adăugând la sfârşit arugula fin tocată şi alte condimente verzi proaspete. Serviţi în boluri sau căni, decoraţi cu verdeţuri proaspete.

Supă cremă de broccoli

6 porţii

4 căni de broccoli tocat
1 nap mediu spre mare, tăiat
2 căni de apă pură
½ de cană ţelină, tocată
½ linguriţă de Real Salt
1 ceapă tocată
puţin piper alb
2 linguri de ulei
½ l de zeamă de legume
1 linguriţă cu vârf de lecitină pudră

* arugula – plantă mediteraneană (*Eruca vesicaria sativa*), cu gust şi aspect asemănător cu cel al spanacului (*n. r.*).

Sotaţi cu grijă ţelina şi ceapa în ulei. Adăugaţi zeama de legume, 1 cană de apă şi broccoli. Fierbeţi la foc mediu aşa încât broccoli să fie uşor crocant. Între timp, fierbeţi în abur napul până când este fierbinte, dar nu foarte moale. Lăsaţi să se răcească uşor şi mixaţi cu atâta apă încât să obţineţi o consistenţă mai tare, omogenă. Adăugaţi lecitina în blender şi continuaţi să amestecaţi timp de câteva secunde. Puneţi piureul obţinut peste supă şi condimentaţi. Mai fierbeţi câteva minute ca să se îngroaşe.

Supă anticancer

2 porţii

2 căni apă fierbinte
2 fire de ceapă verde, tocate
2 linguri de seminţe de chimen
2 morcovi
câte 2 felii de varză roşie şi verde
2 bucăţi de broccoli
1 ardei roşu, felii
3 linguri de mărar proaspăt

Înmuiaţi seminţele de chimen în apă pură cu 24 de ore înainte de a le folosi, apoi scurgeţi lichidul. Puneţi într-o oală cu capac buchete de broccoli fin tocate şi tulpinile curăţate şi tăiate subţire. Radeţi varză şi morcovi peste broccoli şi adăugaţi chimenul. Mixaţi cepele în 2 căni de apă caldă şi turnaţi supă peste legume. Acoperiţi, lăsaţi la foc mic 5 minute, garnisiţi cu mărar şi feliuţe de ardei roşu (20 de minute pentru preparare).

Supă falsă de mazăre

4 porţii

2 morcovi, curăţaţi
2 ţeline, tăiate cum doriţi
6 fire de pătrunjel
1 ceapă
4 căni de apă sau supă de legume
2 căni de fasole verde dată puţin la abur, *al dente*

1 ½ cană de sparanghel dat puţin la abur, *al dente*
puţină nucşoară
1 frunză de dafin
½ linguriţă Real Salt sau Bragg Liquid Aminos, după gust
½ linguriţă de chimion, mărar, sau Herbes de Provence de la Spice Hunter (opţional)

Tocaţi toate ingredientele vegetale într-un robot şi adăugaţi 4 căni de apă sau supă de legume şi frunza de dafin într-o oală de supă. Fierbeţi la foc mic până când legumele doar se înmoaie, cam 10 minute, scoateţi frunza de dafin, apoi puneţi conţinutul în blender şi mixaţi până când obţineţi o textură groasă, cremoasă. Adăugaţi sare şi mirodenii. Serviţi caldă.

Minestrone de legume

4 porţii

1 varză mică
1 ardei gras roşu
1 ceapă
2 morcovi
2 tulpini de ţelină
1 dovlecel
1 dovleac galben de vară
ulei din seminţe de in, după gust
Bragg Liquid Aminos, după gust
ardei iute de Cayenne, după gust

Tăiaţi legumele cum doriţi, acoperiţi morcovii şi ţelina cu apă sau supă de legume în oala de supă. Fierbeţi uşor până când doar încep să se înmoaie, apoi adăugaţi legumele rămase. Nu fierbeţi prea mult. Serviţi-o caldă, cu ulei din seminţe de susan, Bragg Liquid Aminos şi ardei iute de Cayenne, după gust.

Supă de ţelină

2 porţii

4-5 tulpini de ţelină (inclusiv frunzele, dacă sunt proaspete)
3 căni de apă pură
2 linguri de zeamă de legume instant fără drojdie
ulei din seminţe de in, după gust
ardei iute de Cayenne, după gust

Fierbeţi ţelina până se înmoaie. Adăugaţi apa şi amestecul de zeamă de legume. Turnaţi totul într-un blender. Mixaţi 15-20 de secunde. Reîncălziţi şi serviţi. Folosiţi ulei din seminţe de in, Bragg Liquid Aminos şi ardei iute de Cayenne, după gust.

Supă specială de morcovi

4 porţii

4 morcovi mari, felii
1 ceapă mică, tocată
1 căţel de usturoi, tocat
1 lingură de ulei
¼ linguriţă de curcumă*
¼ linguriţă de ghimbir
¼ linguriţă de seminţe de muştar
¼ linguriţă de chimion
¼ linguriţă de Real Salt
un praf de scorţişoară măcinată
un praf de ardei iute de Cayenne
7 căni de apă
1/3 cană de rădăcină de kuzu
1 linguriţă de lecitină lichidă sau pulbere

Într-o tigaie, căliţi ceapa în abur. Adăugaţi morcovi, usturoi, seminţe de muştar, condimente şi sare. Fierbeţi 2-3 minute, amestecând continuu. Adăugaţi ½ de cană de apă, acoperiţi şi

* curcumă – rizomul unei plante asiatice *(Curcuma longa)* înrudite cu ghimbirul (*n. r.*).

fierbeţi la foc mic până când morcovii încep să se înmoaie. Lăsaţi să se răcească.

Într-o cratiţă mare puneţi la încălzit cinci căni de apă, până aproape de fierbere şi apoi reduceţi focul la jumătate. Amestecaţi rădăcina de kuzu într-o cană de apă rece. Turnaţi încet în apa încălzită şi fierbeţi până se îngroaşă.

Puneţi amestecul de morcovi răciţi într-un mixer şi mixaţi la viteză mică până se omogenizează, adăugând puţină apă dacă este necesar. Adăugaţi lecitină şi amestecaţi un minut. Dacă e nevoie, ajustaţi consistenţa.

Supă cremă de legume

8 porţii

Această supă săţioasă îşi trage consistenţa de la tofu. Asiguraţi-vă că o mixaţi destul (cred că blenderul este cel mai potrivit) ca să obţineţi o textură consistentă, uniformă, omogenă, cremoasă.

1 cană de ceapă tocată
2 căţei de usturoi, mărunţiţi
2 fire de praz, mari, tocate
3 tulpini de ţelină, tocate
2 căni de varză albă tăiată
200 g sparanghel, tăiat mic
1 pachet de tofu moale
4 căni de supă de legume
2 linguri de pătrunjel proaspăt tocat
2 linguriţe de mărar uscat
2 linguriţe de busuioc uscat
1 linguriţă de oregano uscat
Real Salt şi piper, după gust

Într-o tigaie, căliţi în abur ceapa şi usturoiul pentru câteva minute. Adăugaţi varza, ţelina şi sparanghelul. Transferaţi într-o oală mare şi adăugaţi prazul şi supa de legume. Amestecaţi pătrunjelul, mărarul, busuiocul, oregano, sare şi piper. Fierbeţi la foc mic doar cât să se înmoaie legumele. Lăsaţi puţin să se răcească, apoi mixaţi într-un blender sau robot câte două căni

deodată, cu nişte tofu şi turnaţi în altă oală. Încălziţi supa fără să depăşiţi 48 grade Celsius şi serviţi.

Gazpacho

6 porţii (de ¾ cană)

4 căni de suc de roşii (făcut în casă)
½ cană de castraveţi, tocaţi
¼ cană de ardei gras verde, tocat
¼ cană de ţelină, tocată fin
1 lingură de ulei de măsline
½ linguriţă de piper
1 linguriţă de busuioc
½ linguriţă usturoi, tocat

Amestecaţi toate ingredientele. Acoperiţi şi lăsaţi la rece peste noapte.

Gazpacho à la Madrid

6-8 porţii

3 roşii mari
2 castraveţi
1 ardei gras roşu
1 ardei jalapeno mic
1 l de apă pură
3 linguri de ulei de măsline
2 lămâi, suc
1 linguriţă de chimion
2 linguriţe de Real Salt
usturoi, după gust

Mixaţi legumele, apoi adăugaţi apă, ulei, suc şi condimente. Mixaţi din nou (în porţii, dacă e necesar). Serviţi rece, garnisit cu roşii tocate, ţelină, ceapă verde, castraveţi, ardei gras roşu şi avocado.

Supă de dovleac plăcintar copt/ţelină cu ceapă caramelizată

6-8 porţii

Această supă este foarte bună pentru zilele reci de toamnă şi iarnă. Este delicioasă făcută şi din dovleac, fiind un excelent mic dejun, prânz, cină sau gustare.

2 dovleci plăcintar
3 tulpini de ţelină, tăiate în bucăţi mari
1 ceapă, cojită şi tăiată în inele subţiri pentru garnisit
2 linguri ulei de măsline sau ulei Udo
3-4 căni de supă de legume (eu folosesc Pacific Foods de la marca Oregon)
scorţişoară şi nucşoară sau sare şi piper, după gust

Tăiaţi dovleacul pe jumătate şi îndepărtaţi seminţele. Ungeţi cu ulei partea tăiată a dovleacului şi bucăţile de ţelină şi ceapă. Aşezaţi dovleacul cu partea tăiată în jos şi bucăţile de ţelină şi ceapă pe o foaie de gătit unsă cu ulei şi coaceţi într-un cuptor la 200 °C cam 45 de minute sau până când devine moale şi uşor maroniu. Scoateţi cu lingura dovleacul moale din coajă.

Mixaţi legumele coapte într-un blender sau robot, cu puţină supă. Dacă vreţi o compoziţie mai omogenă, treceţi supa printr-o sită într-o oală curată. Adăugaţi restul de supă, condimentaţi după gust şi păstraţi-o caldă.
Pentru a face garnitura de inele de ceapă, prăjiţi ceapa în ulei timp de 10 minute până când se face aurie şi puţin crocantă. Turnaţi deasupra supei şi serviţi imediat.

Borş de legume

8 porţii

6 căni de supă de legume
1 cană de morcovi, fâşii
1 cană de sfeclă (tocată mai mare)
1 cană de ceapă (felii subţiri)
1 ½ cană de varză (tocată)

sare cu legume sau Real Salt, după gust
piper, după gust

Amestecaţi supa, morcovii, sfecla şi ceapa într-o tigaie mare. Căliţi uşor până când legumele se înmoaie. Adăugaţi varză şi ardei roşu, sare şi piper după gust, şi căliţi încă 5 minute. Supa va avea o aromă bogată dacă o răciţi complet înainte de a o servi şi apoi o reîncălziţi.

Consommé cu ardei dulce

6 porţii

3 ardei roşii medii
2 roşii
1 ceapă medie
¾ linguriţă de Real Salt
1 căţel întreg de usturoi
2 l de apă fiartă

Tăiaţi ardeii în sferturi şi îndepărtaţi seminţele. Tăiaţi în sferturi roşiile şi ceapa. Puneţi toate ingredientele în apă fiartă. Fierbeţi la foc mic, acoperit, pentru 1 ½ oră. Strecuraţi şi gustaţi pentru condimentare. O supă delicată şi delicioasă, care poate fi servită fierbinte sau rece.

Supă cremă de fasole albă

8 porţii

1 kg de fasole albă uscată
2 cepe, tocate
3 căţei mari de usturoi, tocat
7 căni de apă
1 foaie de dafin
2 fire de pătrunjel
1 frunză de sfeclă tăiată perpendicular
Real Salt sau Bragg Liquid Aminos, după gust
piper negru, proaspăt măcinat, după gust

Înmuiaţi fasolea 24 de ore, în apă pură, de trei ori volumul boabelor, şi scurgeţi. Căliţi cepele şi un căţel de usturoi până când cepele se înmoaie. Puneţi într-o oală mare 7 căni de apă, adăugaţi fasolea scursă, usturoiul rămas, frunza de dafin, pătrunjelul şi frunza de sfeclă, şi daţi în clocot, daţi focul mic, acoperiţi şi fierbeţi la foc mic 1 oră. Adăugaţi sare şi piper şi continuaţi să fierbeţi până când se înmoaie boabele. Scoateţi frunza de dafin şi pătrunjelul. Pasaţi supa în blender în porţii. Puneţi din nou în oală şi adăugaţi mirodenii. Poate fi congelată.

Castraveţi reci răcoritori

6 porţii

4 căni de supă de legume fără drojdie
1 cană de castraveţi, tocaţi
mărar
Amestecaţi supa şi castraveţii, răciţi. Presăraţi fiecare porţie cu mărar.

ANTREURI

Fileuri îmbrăcate în ierburi

4-6 porţii

Aceasta este o reţetă care poate fi utilizată pentru peşte oceanic, păstrăv, somon, sau chiar pentru tofu extra-dur tăiat în felii subţiri (5 până la 8 mm). De obicei dublez sau triplez cantităţile acestei reţete, deoarece îmi place un strat gros la fileuri.

½ cană de ulei din sâmburi de struguri
3 linguri de boia
2 ½ linguriţe de ceapă uscată
½ linguriţă de Zip de la Spice Hunter sau ardei iute de Cayenne (începeţi cu ¼ linguriţă. Puteţi oricând să mai adăugaţi.)
1 ½ linguriţă de cimbru uscat
1 ½ linguriţă de oregano uscat
1 ½ linguriţă busuioc uscat
¾ linguriţă de chimion măcinat

1 linguriţă de Real Salt
¼ cană de frunze de mentă (proaspete), tocate, pentru garnisire
felii de lămâie sau lămâie verde
4 până la 6 fileuri de peşte proaspăt sau de tofu (120-180 g)

Puneţi toate mirodeniile, cu excepţia mentei, într-un vas nu prea adânc şi amestecaţi bine.
Puneţi ulei într-un alt vas puţin adânc şi puneţi vasele unul lângă altul.
Încălziţi o tigaie electrică sau una normală la foc mare. Înmuiaţi fileurile de peşte în ulei şi ungeţi bine, apoi înmuiaţi-le în amestecul de ierburi şi acoperiţi-le bine pe ambele părţi.
Prăjiţi în tigaia fierbinte pe o parte până când ierburile încep să se închidă la culoare dar nu sunt arse (1-3 minute), apoi întoarceţi şi prăjiţi şi pe partea cealaltă.
Pentru ca peştele să se pătrundă mai bine, câteodată îl prăjesc mai întâi gol la foc mediu, până când este prăjit bine, apoi înmoi în ulei şi stratul pane şi îl prăjesc pentru a fi mai crocant.
Presăraţi mentă tocată peste fileuri şi garnisiţi cu felii de lămâie sau lămâie verde, înainte de a servi.

Pastă din tofu pentru salată

4 porţii (3 ½ căni)

250 g tofu proaspăt, bine scurs
¾ cană de ceapă verde tocată
1 cană de ţelină tocată mărunt
¾ cană cu morcovi tocaţi mărunt
6 linguri imitaţie de maioneză (vezi pag. 278)
1 lingură de pătrunjel uscat
¼ linguriţă de busuioc
¼ linguriţă de salvie
¼ linguriţă de cimbru
1 ½ linguriţă de sare vegetală sau Real Salt
½ linguriţă de pulbere usturoi
1/8 linguriţă de ardei iute de Cayenne

Amestecaţi toate ingredientele. Serviţi pe un strat de legume.

Pateuri cu tofu

6 porţii

1 pachet de tofu proaspăt, scurs
3 linguri de ceapă, tocată
3/8 linguriţă Real Salt
1 cană de dovlecei, raşi
½ lingură de amestec de supă de legume
înlocuitor de ou echivalent pentru 2 ouă

Tăiaţi în felii tofu şi daţi la abur 5-10 minute. Tocaţi şi scurgeţi bine. Căliţi în abur ceapa. Adăugaţi amestecul de supă vegetală şi dovleceii şi amestecaţi bine. Adăugaţi sare, tofu şi înlocuitori de ouă şi combinaţi toate ingredientele. Faceţi turtele. Puneţi pe foi de gătit stropite şi aplatizaţi uşor. Coaceţi uşor la 175 de grade. Întoarceţi pateurile când dedesubt sunt uşor rumenite. Terminaţi de copt – nu le ardeţi.

Ghiveci cu fasole germinată

6 porţii

1 cană de fasole mung, germinată
1 cană de fasole lima, germinată
1 cană de fasole pinto, germinată
1 ceapă mare, tocată
1 ardei mare roşu sau verde, tocat mărunt
1 căţel de usturoi, tocat mărunt
3 căni de praz tocat
3 linguri Bragg Liquid Aminos
piper proaspăt măcinat, după gust

Prăjiţi în abur ceapa şi usturoiul. Adăugaţi praz, Bragg Aminos şi piper. Fierbeţi la foc mic 15 minute. Adăugaţi ardeiul tocat şi mai fierbeţi 5 minute. Turnaţi peste fasole în vasul de sticlă sau ceramică. Amestecaţi uşor. Coaceţi la 180 °C timp de 15 minute.

Ghiveci cu tofu

8 porţii

2 cepe medii, felii
3 căni de apă
1 foaie de dafin
3 frunze de varză creaţă, rupte în bucăţi de dimensiunea unei îmbucături
1 ½ căni de fasole verde proaspătă
2 fire de praz tăiate la dimensiunea unei îmbucături
3 cepe mari, tăiate în sferturi
1 pachet de tofu proaspăt, consistenţa la alegere

Într-o tigaie de 3 litri, cu capac, prăjiţi în abur ceapa tăiată. Adăugaţi apă, foaie de dafin şi varza. Acoperiţi şi fierbeţi la foc mic până când varza începe să se înmoaie. Scoateţi foaia de dafin. Adăugaţi fasolea verde, prazul şi sferturile de cepe şi continuaţi să fierbeţi până când fasolea se înmoaie.
Între timp, scurgeţi şi tăiaţi în felii tofu şi adăugaţi feliile în tigaie la încălzit, sau fierbeţi-le separat în abur. Adăugaţi mirodenii dacă doriţi. Când serviţi, aşezaţi tofu deasupra.

Caserolă Doc Broc

6 porţii

Aceasta este o mâncare grozavă, garantată că poate să vă facă copiii să creadă că mănâncă hamburger. Copiilor mici ca şi copiilor mari le vor plăcea chipsurile de cartofi cu ierburi presărate deasupra.

1 pachet de înlocuitor proteic de soia care seamănă cu carnea tocată (marca pe care o folosesc este Lightlife)
buchetele de la două broccoli mari (păstraţi frunzele şi tulpinile pe care le curăţaţi de coajă)
1 mănunchi mic de busuioc proaspăt sau tarhon proaspăt, dat la abur şi tocat
1 cană de tofu moale
1 linguriţă de seminţe de muştar măcinate (eu folosesc iuţi)

2/3 cană de ulei de măsline
Real Salt şi piper, după gust (puteţi folosi Zip de la Spice Hunter)
1 pachet de chipsuri de cartofi marca Terra Red Bliss (eu folosesc ulei de măsline şi aromă de ierburi fine)

Daţi la abur buchetele de broccoli cu puţină apă într-o tigaie acoperită timp de 4-5 minute până când se deschid la culoare şi sunt moi/crocante.
Tocaţi frunzele de broccoli şi tulpinile decojite într-un robot până se fac foarte fine.
Adăugaţi tofu moale, muştar, busuioc sau tarhon, sare şi piper în robot cu mixtura fină de broccoli şi mărunţiţi. În timp ce robotul merge, adăugaţi încet uleiul de măsline până când se emulsionează bine şi lăsaţi robotul să meargă până când amestecul este păstos şi omogenizat.
Într-o tigaie electrică mare, încingeţi o cantitate mică de ulei şi puneţi înlocuitorul proteic de soia, mărunţiţi şi prăjiţi timp de câteva minute, apoi adăugaţi broccoli fiert şi turnaţi sosul (din robot) deasupra şi amestecaţi bine.
Luaţi punga de chipsuri de cartofi şi sfărâmaţi chipsurile din pungă cu un făcăleţ până când se sfărâmă. Presăraţi apoi peste mixtura de broccoli şi serviţi.

Rulourile Nori cu legumele lui Ashley

4-6 porţii (au 2-3 rulouri)

2 căni de orez gătit (basmati sau brun)
1 pachet de foi nori
sucul de la o lămâie
2 linguri de Bragg Liquid Aminos
1 linguriţă de ulei de măsline extravirgin sau ulei din seminţe de in
puţină scorţişoară sau ardei iute de Cayenne
2 morcovi, tăiaţi în lung
3 hasme, tăiate în lung
1 avocado, tăiat în lung
1 dovlecel, tăiat în lung
1 castravete, tăiat în lung
muguri de lucernă
muguri de hrişcă sau de seminţe de floarea-soarelui

Într-un bol mic, puneţi sucul de lămâie, Bragg Aminos, uleiul şi scorţişoara sau ardei iute de Cayenne. Puneţi legumele într-un vas plat şi turnaţi amestecul de suc de lămâie peste ele. Lăsaţi-le deoparte.
Scurgeţi legumele bine într-o sită sau ştergându-le cu şervete de hârtie.
Presăraţi un strat subţire de orez pe fiecare foaie de nori, lăsând o margine de aproximativ 10 mm la capăt. Aşezaţi legumele marinate pe foile de nori, puneţi mai mulţi muguri şi rulaţi-le. Lăsaţi să stea până când îşi păstrează forma şi tăiaţi în bucăţi de dimensiunea unei îmbucături cu un cuţit ascuţit.
Variante: folosiţi orice fel de legume şi muguri doriţi. Serviţi cu creme sau sosuri deasupra.

Rulouri din varză umplută

4 porţii

1 varză mijlocie
1 frunză de dafin
1 căţel de usturoi
1 cană de ceapă, tocată mărunt
1 pachet de tofu proaspăt, scurs (tăiat în bucăţi mici)
1/8 linguriţă de piper negru
½ linguriţă Real Salt sau sare vegetalizată
1 linguriţă de Bragg Liquid Aminos
3 căni de supă de legume, rece
½ cană de amestec de supă de legume

Ungeţi cu ulei o caserolă plată, de 2 litri, cu un capac care să se potrivească bine. Rupeţi şi aruncaţi frunzele ofilite de la suprafaţa verzei. Spălaţi-o şi tăiaţi-o în două. Tăiaţi opt frunze mari. Tocaţi destul din varza rămasă încât să umpleţi 2 căni şi împrăştiaţi-o în cratiţă. Adăugaţi frunza de dafin, căţeii de usturoi şi puneţi cratiţa deoparte. Turnaţi apă fiartă cam 2-3 cm într-o cratiţă mare. Puneţi cele opt frunze de varză şi sare. Acoperiţi şi fierbeţi la foc mic 2-3 minute.
Între timp, prăjiţi în abur ceapa tocată, tofu, piper şi Liquid Aminos. Puneţi ¼ de cană din acest amestec în mijlocul fiecăreia

dintre cele opt frunze de varză şi rulaţi fiecare frunză, punând marginile înăuntru. Fixaţi cu scobitori de lemn şi aşezaţi-le peste varza tocată de pe fundul cratiţei.
Omogenizaţi amestecul de supă de legume în supă rece de legume şi turnaţi peste rulourile de varză cu câteva boabe de piper. Acoperiţi şi fierbeţi la foc mic, 30 de minute. Îndepărtaţi frunza de dafin şi serviţi.

Dovleac cu boabe Dhal*

8 porţii

Puteţi să folosiţi orice tip de dovleac pentru acest grozav meniu cald. Poate fi făcut gros ca o tocană şi servit peste orez sau subţiat ca o supă cu care este grozav să începi ziua într-o dimineaţă de iarnă!

1 ceapă galbenă mijlocie, tăiată în sferturi
½ cutie de cocos neîndulcit sau lapte de migdale
3 căţei de usturoi, tocat
2 ardei serrano sau chili thailandez, curăţaţi de seminţe şi tocaţi
1 lingură de rădăcină de ghimbir proaspătă, mărunţit
2 linguriţe de garam masala**
1 linguriţă de chimion măcinat
½ linguriţă de scorţişoară
1 linguriţă Real Salt
¼ de linguriţă de curcumă
¼ linguriţă de coriandru măcinat
2 căni de supă vegetală sau apă
1 lingură ulei Udo's Choice sau ulei de măsline
2 căni de roşii proaspete, tocate
2 până la 4 roşii uscate la soare, tocate
4 căni de dovleac plăcintar, curăţat şi tăiat în cubuleţe
2 căni de fasole pestriţă sau linte, fiartă
2 căni de spanac sau varză creaţă, tocate

* dhal – termenul se referă la leguminoase uscate şi curăţate de coajă; poate fi vorba de linte, mazăre, fasole etc. (*n. r.*).
** garam masala – un amestec nepalez de condimente (*n. r.*).

1 cană de mazăre verde
3 linguri de mentă, mărunţită

Puneţi ceapa, laptele de migdale, usturoiul, ardeii chili, rădăcina de ghimbir, garam masala, roşiile uscate la soare, chimionul, scorţişoara, sarea, curcuma, coriandrul şi 3 linguri de supă sau apă într-un mixer. Mixaţi până se face o pastă, adunând de câteva ori ce se prinde de pereţii laterali ai mixerului.
Încingeţi ulei într-o cratiţă mare, apoi puneţi pasta condimentată şi prăjiţi, amestecând des, timp de 10 minute. Adăugaţi restul de supă, roşiile şi dovleacul. Fierbeţi la foc mediu, amestecând des, până când dovleacul este doar moale, cam 20 de minute.
Amestecaţi fasolea, mazărea verde şi spanacul. Continuaţi să fierbeţi, amestecând des, până când spanacul este moale, cam încă 10 minute. Luaţi de pe foc. Gustaţi şi adăugaţi condimente. Amestecaţi menta chiar înainte de a servi.

Falafel copt

8 porţii (rezultă 30 bucăţi)

Această reţetă este extrem de rapidă dacă folosiţi un robot. Frunzele de coriandru proaspăt şi ardeii chili îi dau o culoare plăcută. (Ardeiul chili nu este chiar aşa de iute, dar aveţi grijă să scoateţi mai întâi nervurile din interior şi seminţele.) Eu le servesc calde, pe frunze de varză sau frunze de salată, rulate, ca hors d'oeuvres, dar ar putea foarte bine să fie un fel grozav cu o salată mare sau ar putea chiar puse într-o foaie de aluat sau lipie! Sunt foarte săţioase, deoarece au atât năut cât şi fasole, ceea ce le dă un conţinut bogat în calciu şi proteină. Folosesc diferite tipuri de fasole pentru a schimba aroma şi culoarea. Un alt avantaj este că sunt coapte, nu prăjite mult, aşa cum este falafelul în majoritatea cazurilor. Poftă bună!

250 g (1 cană) boabe de fasole, înmuiate peste noapte; scurgeţi bine şi fierbeţi în apă clocotită cam 10 minute, sau puteţi folosi o conservă la nevoie. Eu folosesc fasole neagră, fasole cranberry (borlotti) sau fasole lată
¼ cană de pătrunjel proaspăt, tocat mare
¼ cană de frunze de coriandru proaspăt, tocat mare

1 ½ cană de năut, clătit şi scurs (conservă de 450 g)
1 căţel de usturoi, tocat
1 linguriţă de chimion
1 linguriţă de curcumă
1 ardei iute chili roşu, cu seminţele şi nervurile scoase, tocat
1 lingură de suc proaspăt de lămâi verzi
3 linguri de făină (de alac, mei sau grâu integral)
2 căpăţâni de salată sau varză de Savoia, cu frunze separate, rupeţi-le pe cele mari în două
6 roşii de tip cireaşă, în sferturi, sau o ceapă mică, tocată mărunt
sos de tofu şi tahini (vezi pag. 239)
1 lingură de seminţe de susan crude sau prăjite
1 linguriţă de sare
¼ cană cu ceapă roşie, tocată

Într-un bol de robot, tocaţi pătrunjelul şi frunzele de coriandru foarte fin. Adăugaţi năutul, fasolea, usturoiul, chimionul, curcuma, sarea, ceapa roşie, ardei chili şi sucul de lămâi verzi. Mixaţi până când amestecul formează o pastă groasă uniformă (asta implică curăţarea pereţilor şi amestecare de câteva ori). Adăugaţi făina şi mixaţi pentru a o combina. Transferaţi amestecul într-un vas şi puneţi deoparte. Acest amestec poate fi făcut cu o zi înainte şi răcit într-o cutie închisă etanş.

Pe o hârtie de copt neaderentă puneţi câte 1 lingură de amestec de falafel şi coaceţi la 180°C timp de 10-12 minute. Dacă vreţi, puteţi să le ungeţi cu ulei de măsline şi să le coaceţi până devin aurii.

Serviţi fiecare bucată caldă, pe o frunză de salată sau de varză. Garnisiţi în plus cu ceapă, roşii, un cub de sos de tofu şi tahini, şi presăraţi seminţe de susan. Înfăşuraţi varza în jurul bucăţilor şi mâncaţi-le ca pe nişte crochete hors d'oeuvres, sau serviţi-le cu o salată la o masă grozavă!

Sos de tofu şi tahini

2 porţii (2/3 cană)

Serviţi acest sos cremos, rece, cu falafel copt (pag. 237), sau folosiţi-l ca pe o cremă pentru legume proaspete sau peste legume la abur. Poate fi folosit şi ca o pastă pentru umpluturi!

1 căţel de usturoi, tocat mărunt
2 linguri (sau mai mult) de suc proaspăt de lămâie sau lămâie verde
¼ cană tahini
1 ½ linguriţă Bragg Liquid Aminos, sau ½ până la 1 linguriţă de sare
1 lingură ulei de măsline
½ cană de tofu moale (marca Nori)
seminţe de susan, crude sau prăjite, pentru garnisit

Puneţi în robot usturoiul, sucul de lămâie, tahini şi Bragg's. Mixaţi până se omogenizează. Cu robotul mergând, adăugaţi încet uleiul de măsline prin tubul de alimentare, apoi adăugaţi tofu moale şi mixaţi până când se omogenizează. Garnisiţi cu seminţe de susan; acest sos poate fi ţinut în frigider o zi sau două într-un container etanş la aer.

Pentru a coace uscat seminţele de susan, încălziţi la foc mediu-mic o tigaie. Puneţi seminţele de susan şi scuturaţi uşor tigaia pentru a mişca seminţele ca să se coacă, dar să nu se ardă. Coaceţi seminţele până când sunt parfumate şi au prins puţină culoare. Lăsaţi-le să se răcească puţin înainte de a le servi.

Plăcintă cu spumă Popeye

6-8 porţii

Această reţetă foloseşte pudră din seminţe de psyllium pentru a ajut[a] la legare. Cereţi la magazinul de produse naturiste acest produs, sa[u] puteţi cumpăra seminţe de psyllium şi măcinaţi-le într-o râşniţă mic[ă] de cafea. Faceţi o foaie de plăcintă cu diametrul 25 cm.

Blat de migdale:
2-3 căni de migdale, înmuiate 8-12 ore
1 lingură de Bragg Liquid Aminos

2-4 linguri de apă sau suc de lămâie
1 lingură de pulbere de psyllium
1 linguriţă de Garlic Herb Bread Seasoning (Spice Hunter)

Spumă Popeye
5 căni de spanac tocat mare
½ cană de seminţe de pin crude
1/3 –1/2 cană de suc de lămâie
1 lingură de Bragg Liquid Aminos
1 lingură apă
½ cană de tofu tare
1 lingură de ceapă roşie, tocată
1 lingură de mărar proaspăt tocat, sau 1 ½ linguriţă de condiment Deliciously Dill (Spice Hunter)
1 tulpină de ţelină, tocată mare
2 linguriţe de pulbere de psyllium

Pentru blat, puneţi migdalele în robot până când sunt măcinate uniform de fin. Adăugaţi Liquid Aminos şi mărunţiţi acţionând robotul intermitent. Adăugaţi treptat apa până când amestecul se leagă. În final, presăraţi psyllium şi mirodenii în timp ce robotul funcţionează. Puneţi-l într-un vas cu un diametru de 25 cm şi lăsaţi-l deoparte.
Pentru spumă, puneţi în robot spanacul, ţelina, sucul de lămâie, Liquid Aminos şi apa, apoi mixaţi până când se omogenizează. Adăugaţi tofu, seminţe de pin, ceapa şi mărarul. Continuaţi până când amestecul se face ca un piure gros. Presăraţi treptat psyllium în timp ce robotul merge. Presaţi imediat amestecul peste aluat. Răciţi cel puţin 30 de minute şi chiar până la 24 de ore înainte de a mânca.

Cremă Pretty Ribbon

6-8 porţii

Acest fel este aspectuos, cu culori vii de la legumele crude. Se pregăteşte cu pulbere de psyllium. Folosiţi blatul de migdale de la reţeta de plăcintă cu spumă Popeye (pag. 239) şi puneţi peste ea cele trei straturi de cremă.

Stratul unu:
2 ½ căni de spanac tocat mare
2 ½ căni de varză albă tocată mare
½ cană de suc de lămâie
½ linguriţă de Real Salt
½ cană tofu (tare)
1 lingură de ceapă roşie, fin tocată
1 lingură de Deliciously Dill (Spice Hunter)
½ cană de seminţe de pin crude
1 ½ linguriţă de pulbere de psyllium

Stratul doi:
½ cană de tofu (tare)
4-5 morcovi, tocaţi
1 ardei gras portocaliu
½ - 1 linguriţă de pulbere de psyllium

Stratul trei:
½ cană de tofu (tare)
2-3 sfecle mijlocii, curăţate şi tocate
1 ardei gras roşu
1 roşie mică
½- 1 linguriţă de pulbere de psyllium

Stratul unu: puneţi toate ingredientele într-un robot, cu excepţia pulberii de psyllium. Procesaţi până când se amestecă bine. Cu robotul încă mergând, adăugaţi încet pulberea de psyllium. Amestecaţi bine şi turnaţi peste aluatul de migdale. Puneţi în frigider până când faceţi stratul al doilea.
Stratul doi: mixaţi tofu, morcovii şi ardeiul gras portocaliu până când se omogenizează. Cu aparatul încă mergând, adăugaţi pulberea de psyllium şi continuaţi până când se amestecă bine. Întindeţi uniform peste stratul unu şi puneţi la locîn frigider până ce pregătiţi stratul trei.

Stratul trei: urmaţi aceleaşi indicaţii ca pentru straturile unu şi doi şi întindeţi-l peste stratul doi. Puneţi în frigider pentru a finaliza răcirea încă 4-6 ore sau peste noapte. Tăiaţi şi serviţi cu garnitura favorită sau dacă doriţi cu un sos deasupra. Un sos bun este sosul de ghimbir/migdale (vezi pag. 215).

Superumpluturile lui Shelley

4 porţii

Umpluturile în „aluat" sunt soluţia actuală pentru un stil sănătos de fast-food. Dacă vă aprovizionaţi frigiderul cu câteva alimente de „bază", puteţi să faceţi o umplutură doar în câteva minute. Ele sunt bune, iar dacă includeţi şi condimentele voastre favorite, pot fi irezistibile!

1 cană de Hummus Yummus (vezi pag. 289) sau alt humus
1 borcan de pesto (eu folosesc marca Garlic Galore) sau reţeta pesto de primăvară (vezi pag. 276)
1 salată verde sau orice altă salată preferată sau legume (în majoritatea timpului doar aleg din Salata curcubeu (vezi pag. 202) pentru legumele cu care să umplu aceste clătite)
½ cană de migdale înmuiate
8 roşii uscate la soare (conservate în ulei de măsline)
½ de ardei roşu, galben sau oranj, felii subţiri
2 morcovi, tocaţi sau raşi
1 cană de broccoli, tocat
1 cană de conopidă, tocată
½ ceapă roşie, felii
4-8 căţei de usturoi copt
1 pachet de muguri de seminţe de floarea-soarelui
1 pachet de 250 g de seminţe de pin crude
sucul de la o lămâie sau lămâie verde
condimente favorite după gust

Începeţi cu o tortilla, chiar una făcută după reţeta lui Shelley de Super Tortilla (de mai jos) sau o tortilla din grâu încolţit, de la un magazin de produse naturiste, ori câteodată puteţi să găsiţi un local care să vă vândă tortilla şi puteţi să le păstraţi în congelator sau în frigider. Cereţi humus sau pesto fără lapte la magazinul de produse naturiste.

Aşezaţi tortilla şi ungeţi cu humus sau pesto fără lapte (întotdeauna le folosesc pe amândouă!), sau orice vreţi să ungeţi. Merg bine şi Sosul de ardei copţi Macadamia (vezi pag. 246) sau chiar Pate de nuci Pecan crude (vezi pag. 287). Aşezaţi apoi mai multe frunze de salată romaine în mijloc. Puteţi să folosiţi şi altă salată sau chiar amestec de salate verzi. Deasupra salatei verzi puneţi orice fel de ingredient. Rulaţi apoi foaia şi înfăşuraţi strâns cu folie de plastic (mai multe straturi). Mâncaţi imediat, sau măcar în aceeaşi zi, deoarece tortilla poate deveni prea moale.

Supertortilla lui Shelley

6-8 porţii

4 căni de făină (folosiţi orice amestec de făină doriţi, cum ar fi făina de grâu integrală, albă nealbită, sau de alac)
2 linguriţe de Real Salt
4 linguriţe de condimente la alegerea voastră (eu folosesc amestec mexican de la Spice Hunter şi Pizza California)
2 linguri de ceapă uscată
12 roşii uscate la soare (conservate în ulei de măsline)
2 linguriţe de pulbere de usturoi
2-4 frunze de busuioc proaspăt
1 ½ cană de lapte de cocos sau apă
2 linguri de ulei de măsline

Amestecaţi toate ingredientele într-un robot cu o lamă în formă de S pentru aluat. Acţionaţi intermitent robotul pentru a preveni supraîncălzirea motorului. Când aluatul a luat o formă de sferă mare, răsturnaţi-l pe o suprafaţă plană presărată cu făină, rupeţi-l în bucăţi mai mici şi întindeţi-le până la o grosime de 3-6 mm. Puneţi într-o tigaie electrică puţin unsă cu ulei şi încălzită pe ambele părţi până când veţi vedea că se formează câteva băşici. Opriţi încălzirea şi lăsaţi să se răcească, apoi împachetaţi într-o folie bine strânsă, să nu pătrundă aer, şi păstraţi în frigider sau congelator. Nu le coaceţi prea mult, doar dacă vreţi o tortilla crocantă pentru a o folosi la creme sau supe. Sau puteţi să re-

duceţi laptele sau apa şi adăugaţi în loc sucuri de vegetale proaspete, cum sunt cele de spanac, pătrunjel sau morcovi.

Curry nepalez cu legume

4-6 porţii

1 ceapă, tocată
1 frunză de dafin, fărâmiţată
1 chili verde, tocat
1 căţel de usturoi, mărunţit
2 cm de ghimbir, ras
¼ linguriţă curcumă
Real Salt sau sare vegetalizată, după gust
½ kg morcovi, tăiaţi cubuleţe
½ conopidă bucheţele
1 cană de mazăre verde
câte 1 linguriţă de coriandru şi chimion
1 cană de apă fierbinte

Prăjiţi uşor în abur ceapa. Adăugaţi frunza de dafin, chili, usturoi, ghimbir, curcumă şi sare. Puneţi şi morcovii şi sotaţi-i uşor. Adăugaţi ingredientele rămase. Fierbeţi încet la foc mediu până când legumele se înmoaie.

Chiftele italiene false din tofu

8-10 porţii (ies 10 chiftele de 5 cm sau 40 de 2,5 cm)

Este o mâncare grozavă pentru perioada de tranziţie, când se renunţă la carne. Dacă se foloseşte orez sălbatic, veţi obţine o aromă dulce de nuci. Pot fi servite calde, ca fel principal, dar pot fi şi o gustare rece grozavă, direct din frigider. (Noi dublăm întotdeauna ingredientele acestei reţete pentru că place tuturor!)

½ cană de orez brun fiert
½ cană de orez sălbatic fiert
2 peţioli de ţelină cu frunze, tocate mărunt
1 ceapă roşie mijlocie, tocată mărunt
2 căţei de usturoi, tocat

1 kg tofu tare (Nigari), sfărâmată
1 cană de supă de legume (Pacific Foods de la marca Oregon)
¼ cană de ovăz integral fulgi
3 linguri Bragg Liquid Aminos
2 căni de busuioc proaspăt, tocat mărunt
1 cană de pătrunjel
¼ linguriţă de piper negru, proaspăt măcinat
2 linguriţe Zip (Spice Hunter) sau puţin ardei iute de Cayenne
1-2 căni de pesmet din tortilla
1 lingură de ulei de măsline
Herbes de Provence, după gust (cam 1 linguriţă)

Luaţi 8-10 tortilla de grâu germinat şi lăsaţi-le la uscat pe o planşetă sau uscaţi-le rapid într-un cuptor la temperatură joasă. Rupeţi-le în bucăţi mici şi apoi mixaţi-le într-un Vita-Mix sau într-un robot până când se fac firimituri mici. Puneţi-le deoparte într-un bol.
Într-o tigaie electrică, căliţi ţelina, ceapa şi usturoiul şi fierbeţi până când se înmoaie, cam 6 minute. Transferaţi într-un vas mare. Puneţi tofu, supă de legume, ovăz şi Liquid Aminos într-un blender şi mixaţi până când se omogenizează. Adăugaţi pătrunjelul, busuiocul, piperul negru şi Zip şi acţionaţi intermitent până când se amestecă bine. Adăugaţi-o la amestecul cu ceapă. Adăugaţi la amestecul cu ceapă orezul sălbatic fiert, împreună cu pesmetul de tortilla şi amestecaţi bine. Amestecul trebuie să fie puţin lipicios dar să se poată forma chiftele din el. Dacă amestecul este prea apos, trebuie să mai adăugaţi pesmet de tortilla.
Preîncălziţi cuptorul la 200°C. Ungeţi cu puţin ulei o oală de copt sau o foaie pentru prăjituri. Fasonaţi amestecul în formă de chiftele şi tăvăliţi fiecare chiftea prin firimiturile de tortilla rămase. Coaceţi până când se rumenesc puţin, 20-30 minute. Serviţi cu Sos de ardei copţi şi Macadamia (mai jos) pentru a înmuia chiftelele în el.

Sos de ardei copţi şi Macadamia

6-8 porţii

Este un sos bogat, minunat colorat, care poate fi îngroşat pentru a folosi drept cremă pentru felii de tofu făcute la grătar sau chiftele false italieneşti din tofu, sau poate fi subţiat şi folosit ca sos de salată.

4-5 bucăţi mari de ardei roşu copt
6 căţei de usturoi copt
0,5 kg nuci Macadamia
½ -1 cană de ulei de măsline
3 frunze mari de busuioc proaspăt
Real Salt şi piper, după gust

Puneţi într-un robot ardeii graşi copţi, frunze de busuioc şi o treime din ulei şi mixaţi până când se omogenizează bine. Cu aparatul încă mergând, adăugaţi nuci Macadamia şi continuaţi să mixaţi până când se emulsionează bine. La sfârşit adăugaţi restul de ulei cu aparatul încă mergând şi adăugaţi apă dacă doriţi să subţiaţi.

Varză umplută cu legume

6 porţii

8 frunze de varză
1 cană de fasole verde franţuzească
3 linguriţe de fulgi de ceapă deshidratată înmuiate cu suc de roşii sau supă de legume
2 tulpini de ţelină
½ cană muguri de fasole
½ ardei gras verde
1 linguriţă pătrunjel (tocat)
2 căni de supă de legume
Bragg Liquid Aminos, după gust
Ulei din seminţe de in
ardei iute de Cayenne, după gust

Opăriţi frunzele de varză cu apă fiartă şi lăsaţi-le acoperite în oală cam ½ oră. Tocaţi mărunt toate legumele, adăugaţi pătrunjel şi amestecaţi. Puneţi câte o lingură de legume pe fiecare frunză de varză. Rulaţi strâns şi puneţi marginile spre interior. Fixaţi cu scobitori, fierbeţi la foc mic 1 oră în supă de legume. Serviţi, condimentate cu Bragg Liquid Aminos, ulei de seminţe de in şi ardei iute de Cayenne.

Fasole roşie în stil Cajun şi orez brun

8 porţii

0,5 kg fasole pinto uscată
2 căni de ceapă roşie (tocată)
1 cană de ceapă verde (tocată)
1 cană de ardei gras verde (tocat)
½ linguriţă de usturoi (tocat)
¼ linguriţă de ardei iute de Cayenne
¾ linguriţă de piper negru
½ linguriţă de Real Salt
¼ linguriţă de oregano
¼ linguriţă pudră de usturoi
30 g Bragg Liquid Aminos
180 g pastă de tomate
¼ linguriţă de cimbru
1 linguriţă de fulgi de ţelină
6 căni de orez brun fiert

Spălaţi fasolea şi apoi înmuiaţi-o timp de 12 ore. Scurgeţi apa. Umpleţi o oală mare cu fasole, adăugaţi apă până la 1 cm deasupra fasolei. Adăugaţi ingredientele rămase cu excepţia orezului şi fierbeţi la foc mic cam 2 ore, 2 ½, cu capac. Serviţi peste orez brun fiert.

Fasole şi orez

4-6 porţii

2 căni de fasole uscată obişnuită, pinto sau năut, înmuiată şi fiartă conform indicaţiilor de pe ambalaj, scursă

½ linguriță de chimion
½ linguriță de pulbere de chili
1 linguriță Real Salt
1-2 căței de usturoi mărunțit, după gust
2 căni de supă de legume
¼ cană de pătrunjel proaspăt tocat
½ ceapă, tocată
1 ardei gras roșu, tocat
2 morcovi, rași
Bragg Liquid Aminos
2-3 căni de roșii, tocate
orez basmati sau brun

Condimentați fasolea cu chimion, pulbere de chili, Real Salt și usturoi. Adăugați supă de legume doar cât să acopere amestecul de fasole. Amestecați pătrunjelul, ceapa, ardeiul și morcovii și fierbeți la foc mic până când se înmoaie ceapa. Adăugați Bragg după gust. Puneți roșiile chiar înainte de a servi, cu o grămăjoară de orez brun sau basmati. La nevoie, puteți folosi și fasole din conservă. Pentru a face mâncarea mai energizantă și mai crudă, folosiți muguri de năut sau de linte.

Dovlecel galben de iarnă umplut

4 porții

2 dovlecei galbeni, tăiați pe jumătate și curățați de semințe
¼ cană apă
½ cană ceapă, tocată
½ cană morcovi, tocați
½ cană ardei gras roșu, tocat
½ cană dovlecei, felii groase
½ linguriță de usturoi mărunțit
spray vegetal antiaderent

Preîncălziți la 180°C. Pulverizați un vas mare cu spray de copt. Coaceți jumătățile de dovlecel galben așezând cu partea tăiată în jos cu ¼ de cană de apă 10-15 minute. Căliți ușor ingredientele rămase, numai câteva minute, amestecând mereu. Umpleți

jumătățile de dovlecel cu legume. Coaceți 20-25 de minute sau până când dovlecelul este moale.

Clătite de toamnă cu umplutură condimentată și curry

6 porții

Acest fel minunat colorat cu gust thailandez poate fi servit ca hors d'oeuvre, gustare sau ca garnitură pentru un fel principal. Serviți clătitele proaspete de pe grătar, pe măsură ce le faceți, sau puneți-le în frigider și umpleți-le în dimineața următoare pentru un mic dejun cu adevărat cald și condimentat!

1 cană lapte de migdale (eu folosesc Pacific Foods de la marca Oregon)
3 linguri de lapte de cocos neîndulcit
½ linguriță curcumă
¼ linguriță praf de curry
puțină scorțișoară
1 ½ linguriță de înlocuitor de ou sau 1 ½ lingură de fulgi de agar agar (gel de alge, se află la magazinele de produse naturiste)
½ cană apă
1 lingură ulei de măsline
1 cană făină integrală (făină integrală de alac, mei sau grâu)
½ linguriță sare (opțional)

Într-un vas, bateți împreună laptele de migdale, laptele de cocos, înlocuitorul de ouă sau fulgii de agar agar, apă, ulei, curcumă, scorțișoară și curry. Bateți apoi făina și sarea, până când nu mai sunt cocoloașe. Dacă folosiți agar agar, puneți amestecul într-un robot până când se omogenizează. Puneți folie de plastic peste vas și răciți cel puțin ½ de oră până la o zi.
Încălziți o tigaie mică neaderentă (eu folosesc tigaia electrică de prăjit) la un foc mediu spre mic. Dacă aluatul a început să se separe, amestecați ușor pentru a-l omogeniza la loc. Când tigaia este fierbinte, puneți 2 linguri de aluat de clătite în tigaie și rotiți tigaia pentru a se acoperi imediat fundul cu aluat. Dacă aluatul nu se rotește ușor, puneți puțină apă pentru a-l subția puțin. Coaceți clătita până când suprafața arată uscată, după un minut

sau două. Folosind o spatulă, întoarceţi uşor şi coaceţi până când clătita alunecă uşor din tigaie, cam după un minut sau două. Puneţi clătita pe un şervet de hârtie sau pe o farfurie. Clătitele pot fi făcute dinainte şi păstrate în frigider sau congelator.

Umplutură condimentată de legume

6 porţii

Această umplutură este condimentată şi colorată! Puteţi să schimbaţi legumele la alegere şi întotdeauna iese gustoasă! Acest fel este bun mai ales toamna şi iarna datorită condimentelor calde şi coacerii.

10-12 bucăţi de sparanghel mai subţire, tăiate în segmente de 8 cm
2 ardei graşi roşii mijlocii, curăţaţi de seminţe şi nervuri, tăiaţi în felii lungi
2 ardei graşi portocalii sau galbeni de mărime medie, curăţaţi de seminţe şi nervuri
½ cană mazăre foarte tânără, în păstăi
¼ cană ulei de măsline
1 ceapă galbenă, felii subţiri
1 lingură de ghimbir proaspăt ras
4 căţei de usturoi pisat
1 ½ linguriţă de chimion măcinat
1 lingură de pudră de curry
½ linguriţă scorţişoară
½ cană seminţe de pin
1 linguriţă de Real Salt sau Bragg Liquid Aminos, după gust
½ spre 1 linguriţă de seminţe de muştar măcinate
1/3 cană de lapte de cocos (neîndulcit)

Încălziţi uleiul de măsline într-o tigaie sau o tigaie electrică la foc mediu. Puneţi sparanghelul şi mazărea şi prăjiţi, amestecând continuu, până când încep să se înmoaie şi să se deschidă la culoare. Adăugaţi ceapa şi usturoiul şi reduceţi focul la jumătate. Continuaţi să prăjiţi până când ceapa se înmoaie puţin. Adăugaţi ardeii graşi şi căliţi cu puţină apă dacă este nevoie să se înmoaie mai bine ardeii.

Adăugaţi ghimbir, chimion, curry, scorţişoară şi seminţe de muştar şi încă puţin ulei de măsline şi continuaţi să amestecaţi şi să fierbeţi. Adăugaţi sare, seminţe de pin, lapte de cocos fierbeţi atât cât vreţi să fie de moale. Eu las legumele puţin *al dente*. Se serveşte caldă, cu clătite de toamnă cu curry (vezi pag. 261), sau serviţi cu orez sau orice altă cereală fiartă doriţi.

Pacheţele reci cu tofu

2 porţii

1 pachet de tofu proaspăt, tare sau extra-tare
3 hasme
¼ cană coriandru proaspăt tocat
¼ ardei gras roşu
1 linguriţă de seminţe de susan
1 cană Bragg Liquid Aminos

Înmuiaţi seminţele de susan. Scurgeţi tofu. Tăiaţi în jumătate pe diagonală, apoi tăiaţi un buzunar în fiecare triunghi. Tocaţi mărunt hasmele, coriandrul şi ardeiul. Puneţi şi seminţe de susan. Umpleţi fiecare bucată de tofu cu câte o jumătate de amestec de hasme. Turnaţi Liquid Aminos peste buzunarele de tofu şi marinaţi în frigider cam 10 minute înainte de servire.

Legume călite

4 porţii

1 lingură de ulei
1 felie de ghimbir proaspăt, de 3 mm, curăţat de coajă
1 căţel mic de usturoi, zdrobit
½ cană broccoli (tăiat mărunt)
½ cană conopidă felii
½ cană fâşii de ardei roşu
½ cană felii ceapă
1 cană mazăre păstăi
¼ linguriţă Real Salt
½ cană ţelină felii
Bragg Liquid Aminos, după gust

uleiul preferat, după gust
ardei iute de Cayenne, după gust

Puneţi uleiul, ghimbirul, sarea şi usturoiul într-o tigaie cu fundul bombat sau una normală, mare. Prăjiţi neacoperit la un foc care să nu ardă uleiul, amestecând continuu timp de 2 minute. Adăugaţi broccoli, conopida, ardeii, ceapa, mazărea şi ţelina, amestecând mereu timp de 3 minute. Stingeţi focul, acoperiţi şi lăsaţi aşa 5 minute. Serviţi, aromată cu Bragg, uleiul preferat şi ardei iute de Cayenne, după gust. Dacă broccoli nu este suficient de copt după gustul vostru, încercaţi să-l aburiţi înainte de a-l pune.

Legume călite alcaline

4 porţii

1 pachet de tăiţei de hrişcă soba
½ pachet tofu extra-tare, tăiat cuburi
Bragg Liquid Aminos, după gust
Supă de legume, câtă este nevoie
1 ardei gras roşu, tocat
1 ceapă, tocată
1 căpăţână de broccoli, tăiată în buchete, şi/sau
1 mănunchi de sparanghel, tăiat în bucăţi de 2,5 cm
ulei de măsline
seminţe de susan crude, nedecorticate
usturoi
combinaţii de condimente pentru călit şi /sau ghimbir

Rupeţi tăiţeii în sferturi, pregătiţi-i conform indicaţiilor de pe ambalaj şi scurgeţi. În timp ce tăiţeii fierb, sotaţi tofu, într-o tigaie mare, cu puţină Bragg şi supă de legume cam 5 minute. Scoateţi din tigaie şi puneţi deoparte. Sotaţi legumele cam 5 minute în Bragg şi supă. Adăugaţi tofu şi tăiţeii. Puneţi pe deasupra ulei de măsline, seminţe de susan, usturoi şi condimente şi amestecaţi uşor.

Legume călite în abur

4 porţii

1-2 linguriţe de ghimbir proaspăt ras (folosiţi o răzătoare manuală)
2-3 căţei de usturoi, zdrobiţi
½ cană broccoli (tăiat mărunt)
½ cană conopidă tocată
½ cană de felii de ardei roşu
½ cană felii de ceapă
½ cană de dovleac galben
1 cană de mazăre păstăi
(şi alte legume după dorinţă, tăiate julienne)
1 cană tofu prăjit (sau folosiţi tofu marinat de la magazinul de produse naturiste)
¼ linguriţă Real Salt
Sos călit în abur:
1/3 cană de apă sau supă de legume
1 linguriţă de condimente Stir-Fry Ginger (Spice Hunter)
suc de la ½ lămâie sau lămâie verde
Bragg Liquid Aminos, după gust

Încălziţi tigaia electrică. Puneţi puţină apă şi fierbeţi în abur ghimbirul şi usturoiul timp de câteva minute. Adăugaţi legumele, tofu şi sarea şi ţineţi până când legumele capătă o culoare deschisă şi sunt uşor înmuiate. Turnaţi amestecul de sos călit în abur timp de încă 1 sau 2 minute. Serviţi imediat!
Variantă: câteodată adaug seminţe de pin sau nuci Pecan pentru a îmbogăţi acest fel!

Pacheţele Maren's Tortilla

2-4 porţii

Din asta ies 2 sandvişuri tip pacheţel, care sunt delicioase! Serviţi cu supă sau salată. Aceste sandvişuri închise reprezintă şi un mod grozav de a ascunde umplutura! Le plac mai ales copiilor. Sunt bune şi ca aperitiv!

2 tortilla din grâu germinat sau alt tip de tortilla

Umplutura la alegerea voastră, de exemplu:
½ cană humus, ½ cană orez, ¼ cană salsa
¼ cană pesto, ¾ cană legume fierte în abur, 1 linguriţă de unt de migdale
¼ cană salsa, ½ cană fasole neagră, ½ cană mei sau hrişcă, fierte
½ cană avocado, 1/3 cană salsa, ½ cană cubuleţe de tofu la grătar
¾ cană legume rase, ¼ cană roşii uscate la soare, ¼ cană de migdale înmuiate, mărunţite
1 cană de legume înăbuşite în abur
1 cană de conopidă la caserolă (vezi pag. 273)
uleiul preferat
Real Salt sau Bragg Liquid Aminos
Condimente (opţional), cum ar fi mexican, italian, Barbecue (eu folosesc marca Spice Hunter)

Pregătiţi o friteuză pentru sandvişuri. Faceţi o formă de carton de dimensiunea friteuzei. Setaţi încălzirea la mediu-mediu puternic şi lăsaţi-o deschisă. Aşezaţi tortilla. Puneţi modelul în mijloc şi tăiaţi tortilla cu un cuţit ascuţit. (Folosiţi bucăţile rămase pentru a face chipsuri prin coacere pe o foaie de copt la 160°C timp de 10 minute.) Aşezaţi o tortilla fasonată pe jumătatea de jos a friteuzei. Puneţi umplutura în mijlocul fiecărei secţiuni a presei, cu o lingură, la distanţă de margini. Aşezaţi a doua tortilla deasupra şi închideţi capacul cam 3 minute, sau până când se auresc puţin.
Serviţi cu supă sau salată sau pur şi simplu ca o gustare sănătoasă. Puteţi să le faceţi din timp şi se păstrează bine. Încercaţi cu propriile voastre combinaţii de umpluturi!

Salată asiatică Răsărit

4 porţii

Este o salată copioasă, densă, prin adăugarea fasolei şi a orezului.

½ cană de fasole adzuki
½ cană de fasole neagră
½ cană mazăre
½ cană orez brun
½ cană orez sălbatic
½ ceapă roşie mijlocie, tăiată în felii subţiri
1/3 cană suc proaspăt de lămâie
1 lingură de Bragg sau 1 linguriţă de Real Salt
1 linguriţă de praf de curry
1 căţel de usturoi proaspăt, tocat
1 linguriţă Zip (Spice Hunter) sau 2 linguriţe de piper negru
1 cub de 2-3 cm de ghimbir proaspăt, ras
2/3 cană ulei de măsline
1 morcov, tăiat julienne (folosiţi un cuţit special tip mandolină)
½ cană de mazăre cu păstăi comestibile, tăiate şi tocate
1 cană de muguri de fasole sau 1 cană de orice fel de muguri (eu folosesc amestec de muguri Pro-Vita de la Life Sprouts)

Puneţi fasolea şi orezul într-un vas mare.
Într-un robot mic puneţi sucul de lămâie, Bragg Aminos, usturoi, pudră de curry, ghimbir şi piper. Adăugaţi treptat uleiul de măsline şi mixaţi până când sunt bine emulsionate.
Turnaţi sosul peste amestecul fasole/orez. Adăugaţi legumele rămase. Amestecaţi bine şi apoi răciţi 2 ore înainte de a servi.

Dovleac cu spanac şi tofu

6-8 porţii

Aluat:
4 căni făină integrală de grâu
6 linguri de ulei preferat
puţină Real Salt
puţină apă rece

Umplutura:
2 cepe (tocate)
¾ cană ulei vegetal
2 linguri de pătrunjel (tocat)
2 linguri de mărar
2 căni de spanac (tocat şi fiert)
2 pachete de 300 g de spanac congelat
Real Salt, după gust

2 căni tofu
¼ cană de lapte de soia (dacă este necesar)

Aluatul:

Puneţi ingredientele şi frământaţi aluatul până faceţi o sferă bine legată.
Întindeţi coca pe o placă presărată cu făină şi puneţi-o într-o tavă unsă cu ulei.

Umplutura:

Căliţi ceapa în ulei până devine sticloasă.
Adăugaţi mărarul, pătrunjelul, spanacul (decongelat) şi sare şi amestecaţi-le bine.
Mixaţi tofu cu lapte de soia într-un mixer, dacă este prea greu de mixat manual. (Aţi putea pune şi pătrunjelul în mixer ca să se toace mai uşor.)
Turnaţi asta peste amestecul de legume şi amestecaţi-le împreună.
Puneţi umplutura peste aluat şi coaceţi la 190°C cam 30 de minute.

Carne falsă din nuci

6 porţii

1 cană de migdale, crude
2/3 cană seminţe de floarea-soarelui, crude
½ cană nuci braziliene, crude
¼ cană seminţe de in, măcinate
½ cană apă
2 cepe mici, tocate
½ cană pătrunjel, proaspăt
½ linguriţă Real Salt
½ linguriţă busuioc
½ linguriţă salvie
1/3 linguriţă cimbru

Sosul:

½ cană de migdale, măcinate

2 căni de apă
1 linguriţă de mirodenii, la alegere
2 linguri făină de arorut*
puţin ardei iute de Cayenne
2 linguri de ulei de măsline
¼ linguriţă de Real Salt™

Preîncălziţi cuptorul la 180°C. Măcinaţi nucile şi seminţele într-o râşniţă sau mixer. Puneţi celelalte ingrediente, amestecaţi bine. Adăugaţi apă şi mixaţi din nou. Puneţi într-o tigaie adâncă bine unsă şi coaceţi timp de 25 de minute la 180°C. Tăiaţi felii şi serviţi cu sos.
Combinaţi toate ingredientele sosului, încălziţi până aproape de fierbere şi amestecaţi continuu. Daţi focul mic şi fierbeţi până se îngroaşă. Turnaţi peste compoziţia de nuci.
Serviţi cu salată sau cu legume fierte. Este o gustare bună şi se congelează bine. Ca o alternativă la condimentele din tabel, eu folosesc Cowboy Barbecue Rub de la Spice Hunter şi 3 roşii uscate la soare.

Pastele favorite ale Alexandrei

6 porţii

2 linguriţe de ulei de măsline
1 conservă de 900 g de roşii, nescurse
2 căţei de usturoi, tocat
500 g spaghete sau fetucine, nefierte
200 g brânză de migdale
1/8 linguriţă de fulgi de piper roşu

Tăiaţi roşiile în cubuleţe, fierbeţi cu sucul la foc mic, cu usturoi şi ulei de măsline timp de 20 de minute.
Între timp, fierbeţi pastele, scurgeţi şi puneţi într-un vas pentru servit. Adăugaţi roşiile, brânza şi fulgii de piper roşu, amestecaţi.

* arorut – plantă indiană *(Marantha arundinacea)* din a cărei rădăcină se extrage un ar[...] alimentar (*n. r.*).

Acoperiţi vasul timp de 5 minute pentru a permite brânzei să se topească. Amestecaţi din nou înainte de servire.

Paste cu sos pesto cremos

4-6 porţii

Este un minunat şi colorat mod de a garnisi cu legume pastele. Chiar mai bine este să mâncaţi legumele şi sosul fără paste. Vara servesc sosul crud şi legumele reci, iar iarna, calde.

3 căni de dovleac galben mic (merg şi dovleceii)
2 ardei graşi, curăţaţi şi tăiaţi în fâşii lungi
1 ceapă roşie, tăiată inele subţiri (marinată în Bragg Liquid Aminos şi/sau Real Salt)
1 cană de roşii tocate
½ cană de roşii uscate la soare, tocate mărunt cu robotul
½ cană busuioc proaspăt, tocat (sau 1 lingură de busuioc uscat)
2 linguri de oregano proaspăt, tocat (sau 1 linguriţă de oregano uscat)
1 lingură de rozmarin proaspăt, curăţat de pe tulpini şi tocat (sau ½ de linguriţă de rozmarin uscat)
½ linguriţă de condimente Zip de la Spice Hunter
1 linguriţă de usturoi tocat (sau ½ de linguriţă de praf de usturoi)
1 linguriţă de ghimbir tocat (sau ¼ - ½ linguriţă de pudră de ghimbir)
1/3 cană de suc proaspăt de lămâie
500 g paste de legume făcute fără ouă
1 compoziţie de Pesto de primăvară (vezi pag. 276) sau 1 sticlă de Garlic Galore Pesto cu roşii uscate la soare
1 conservă de lapte de cocos
Real Salt după gust
Parmezan de soia (opţional)

Cu un cuţit de cojit legume, curăţaţi dovleac galben (sau dovlecei) în fâşii lungi, subţiri, tăiaţi părţile rămase în fâşii lungi cu un cuţit, sau puneţi dovleacul în aparatul Saladacco care-l taie în formă de tăiţei foarte subţiri. Amestecaţi într-un vas toate ingredientele cu suc de lămâie şi lăsaţi deoparte. Preparaţi pastele conform indicaţiilor de pe ambalaj. Scurgeţi şi amestecaţi cu o cantitate mică de ulei de măsline pentru a preveni lipirea. Păstraţi-le calde. Puneţi pesto şi lapte de cocos în mixer şi mixaţi până când devine cremos. Cu mixerul încă funcţionând, adăugaţi apă la consistenţa dorită. Adăugaţi Real Salt după gust. Pentru a servi, aranjaţi pastele pe un platou, puneţi deasupra un amestec de legume, apoi sosul cremos de pesto. Presăraţi parmezan de soia dacă vreţi.

Dovlecei umpluţi cu migdale/morcovi/ghimbir

4 porţii

1 ceapă mare, curăţată şi tocată
2 linguri de ulei de măsline
4 dovlecei mijlocii
1 căţel de usturoi, tocat
4 morcovi mijlocii, curăţaţi şi tocaţi mărunt
1 linguriţă de ghimbir proaspăt ras
2/3 cană de migdale înmuiate, tocate, sau nuci Macadamia crude neînmuiate, tocate
Real Salt, după gust
Zip (Spice Hunter) sau piper, după gust

Încingeţi cuptorul la 190°C.
Căliţi ceapa în ulei într-o cratiţă mijlocie timp de 5 minute. Tăiaţi în două dovleceii pe lung şi scoateţi miezul pentru a face loc de umplutură.
Tocaţi miezul de la dovlecei şi adăugaţi-l la ceapă împreună cu usturoiul, morcovii şi ghimbirul. Acoperiţi şi căliţi uşor timp de aproape 10 minute, până când legumele sunt uşor înmuiate.
Luaţi de pe foc şi adăugaţi migdalele tocate sau Macadamia şi condimentaţi după gust.
Puneţi dovleceii într-o tavă unsă cu ulei şi umpleţi-i cu amestecul de morcovi. Acoperiţi şi coaceţi cam 30-40 de minute. Serviţi imediat.

Turte edamame

4 porţii

Aceştia sunt nişte hamburgeri vegetali mici care pot fi prăjiţi în tigaie dacă sunteţi în viteză, sau deshidrataţi 4-6 ore pentru a-i face mai crocanţi la exterior. Se fac dintr-o compoziţie de bază de edamame (boabe de soia din păstaie) pe care puteţi să-i găsiţi în magazinele de produse naturiste la secţiunea de produse congelate.

3 linguri seminţe de in, măcinate pudră (folosind mixerul sau o râşniţă)
6 linguri de apă
1 pachet de 300 g boabe de soia (firma Sno Pack are o marcă de boabe curăţate de păstăi, sau puteţi să le luaţi cu păstăi şi să curăţaţi singuri boabele)
1 morcov, ras fin sau tocat mărunt cu mixerul
2 căţei de usturoi
1 linguriţă de ceapă uscată
½ cană pătrunjel
½ linguriţă muştar uscat
½ linguriţă de curcumă
1 linguriţă de condiment mexican (Spice Hunter)
1/3 linguriţă Deliciously Dill (Spice Hunter)
1 linguriţă de Real Salt
2 roşii uscate la soare (conservate în ulei de măsline)

Măcinaţi seminţele de susan şi puneţi-le într-un vas. Adăugaţi apă şi amestecaţi bine. Lăsaţi-le să se lege.
Puneţi morcovi, usturoi,ceapă uscată, roşii uscate la soare, pasta de in, şi toate mirodeniile într-un mixer şi mixaţi până la consistenţa dorită. (Eu o fac destul de moale.) Adăugaţi apoi boabele de soia şi mixaţi până când sunt bine amestecate. Dacă vreţi, le puteţi toca mai grosier ca să se vadă boabele, sau mai mărunt şi mai amestecat. Puteţi folosi boabe de soia dacă pasta este prea umedă. Trebuie să se poată modela uşor ca turte. Faceţi apoi turte mici şi puneţi-le într-o etuvă timp de 4-6 ore, sau folosiţi puţin ulei din seminţe de struguri şi înmuiaţi pateurile în pesmet din tortilla de grâu germinat şi prăjiţi pe ambele părţi. Serviţi apoi cu sos de roşii (vezi pag. 277) pentru un adevărat ospăţ!
Opţional: puteţi folosi tot felul de condimente. Câteodată folosesc condiment italian de pizza sau Garlic Herb Bread de la Spice Hunter. Puteţi adăuga nişte năut sau alte boabe la alegere pentru a diversifica reţeta sau pentru a adăuga mai multe arome. Încercaţi!

Ghiveci de legume consistent

12 porţii

2 cepe mari, tăiate inele de grosime 8 mm
1 ardei verde mijlociu şi 1 ardei roşu, tăiat în fâşii de 2,5 cm
1 cană de orz germinat, parţial fiert (păstraţi o cană din apa în care a fiert)
1 cană din apa de orz (păstrată, de mai sus)
3 linguri de amestec de supă vegetală
3 morcovi mijlocii, tăiaţi în bucăţi
2 roşii mari, curăţate de pieliţe şi tăiate în sferturi
2 dovlecei mijlocii, tăiaţi în bucăţi de 4 cm
0,5 kg fasole verde, ruptă în două
½ de căpăţână de conopidă în buchete
2 căţei de usturoi, zdrobiţi
1 lingură de Real Salt
¼ linguriţă ardei iute
¼ cană pătrunjel, tocat

Căliţi ceapa şi ardeii graşi. Puneţi toate ingredientele într-o tavă. Acoperiţi. Coaceţi la 180°C timp de 1 oră. Orzul trebuie să se înmoaie.

Dovleac de iarnă condimentat

2 porţii

2 căni de dovleac, ras
2 linguri ulei de măsline
1 cană dovleac galben sau dovleac alb turcesc
2 linguriţe garam masala sau curry (Spice Hunter)

puţină scorţişoară
1 lingură lămâie sau lămâie verde sau amândouă
1 lingură de Bragg Liquid Aminos
2 linguri de ceapă tocată

Puneţi dovleacul, uleiul, condimentele, sucul, Bragg Aminos şi ceapă. Amestecaţi bine. Apoi puneţi într-o tigaie electrică şi încălziţi la foc mic chiar înainte de a servi.

Dovlecei copţi cu spanac proaspăt

6 porţii

2 ½ linguri ulei de măsline
2 căţei de usturoi, 1 tocat
¾ linguriţă Real Salt şi sare vegetalizată
1/8 linguriţă de piper
500 g de spanac proaspăt
2 căni de dovlecei tocaţi
¾ cană ceapă tocată
înlocuitor de ouă echivalent a 6 ouă
¼ cană de pesmet din grâu germinat

Într-o cratiţă mare, caldă, puneţi 1 lingură de ulei, căţelul de usturoi întreg şi spanacul spălat. Acoperiţi şi prăjiţi 4 minute, până se înmoaie frunzele de spanac. Scoateţi usturoiul şi scurgeţi spanacul. Încălziţi cuptorul la 180°C. Reîncălziţi oala, adăugaţi 1 ½ lingură de ulei, usturoi tocat, ceapă, busuioc, şi dovlecei. Fierbeţi până când ceapa se înmoaie. Amestecaţi cu spanacul. Ungeţi o tavă de copt cu ulei. Turnaţi înlocuitorul de ou peste legume, mişcând pentru a distribui uniform amestecul. Presăraţi pesmet. Coaceţi 10-14 minute sau până când înlocuitorul de ou s-a întărit.

Mic dejun Zippy (favoritul nostru!)

1 porţie

Acesta este un fel delicios pentru orice moment, dar ne place începem ziua cu el.

1-2 căni de orez fiert sau o cereală la alegerea voastră (eu folos basmati, orez brun, sau orez sălbatic, mei, quinoa sau hrişcă)
sucul de la o lămâie sau lămâie verde (sau amândouă)
1-2 linguriţe de ulei (in, Udo, măsline)
1-2 linguriţe Bragg Liquid Aminos
1 avocado, feliat
1 roşie tare, tocată
Zip (de la Spice Hunter), după gust

Puneţi orez cald într-un vas. Puneţi deasupra avocado şi roşia tăiate felii. Stropiţi pe deasupra cu ulei, Bragg Aminos şi suc de lămâie. Presăraţi Zip după gust. Pentru alte opţiuni de cereale, încercaţi crupe de hrişcă, mei, quinoa sau alac.
Variante: câteodată mai pun şi ardei gras roşu, muguri din seminţe de floarea-soarelui şi pe deasupra migdale înmuiate ca să fie mai crocant!

Pita cu tofu şi chili verde

6 porţii

Acestea sunt nişte trigoane mexicane mici, cu o umplutură de t proaspăt/frunze de coriandru. Grozavă pentru o gustare sau ca principal alături de o salată mare.

1 pachet de lipii sau tortilla
1 borcan mic de chili verde (tocat)
3 căţei de usturoi, tocat
1 pachet de tofu extratare (Nigari)
1 linguriţă de condiment mexican (Spice Hunter)
2 linguriţe de ceapă uscată sau ¼ cană de ceapă proaspătă, toca
¼ cană de parmezan din soia, ca înlocuitor de brânză
1 linguriţă de frunze de coriandru proaspăt

½ linguriţă de Real Salt
1 borcan sau cutie de sos enchillada pentru tortilla
felii de avocado pentru garnisit
3-4 roşii uscate la soare pentru garnisit

Luaţi lipia şi tăiaţi-o ca pe o plăcintă în opt bucăţi triunghiulare şi deschideţi-o pe fiecare astfel încât să puteţi pune umplutura înăuntru. Într-un robot, tocaţi usturoiul, apoi adăugaţi toate celelalte ingrediente cu excepţia tofu, a sosului de enchillada şi a garniturilor şi acţionaţi robotul până când se mărunţeşte fin. Apoi puneţi dispozitivul de ras şi radeţi tofu amestecând încă puţin pentru a se omogeniza.
Puneţi umplutura în triunghiurile de pita şi puneţi într-o tavă de plăcintă. Puneţi sosul de enchilada peste pita şi înăuntru, peste amestecul de umplutură. Coaceţi la 180°C timp de 10-15 minute. Tăiaţi roşii uscate la soare şi felii de avocado pentru a le pune deasupra ca o garnitură chiar înainte de a o servi caldă.

GARNITURI

Orez mexicali

6-8 porţii

Acesta este un orez cu salsa care se potriveşte grozav la o cină mexicană. Serviţi cu Great Olé Guacamole (vezi pag. 285) şi Pita cu tofu şi chili verde ca aperitiv (vezi pag. 263).

3-4 căni de orez fiert
3 linguri de ulei de măsline
1 ceapă, tocată
½ cană de ţelină, tăiată
1 căţel de usturoi, tocat
2 roşii mari, tocate mai mare
2 chili serrano, cărora li s-au scos seminţele şi nervurile, tocaţi
2 linguri de frunze de coriandru proaspăt, tocat
1 linguriţă de suc de lămâi verzi
½ linguriţă de oregano
1 linguriţă de Real Salt

Puneţi jumătate din uleiul de măsline într-o tigaie obişnuită sau electrică şi căliţi ceapa şi usturoiul până când se înmoaie. Adăugaţi restul ingredientelor (eu le toc pe toate cu robotul) cu excepţia orezului şi a uleiului de măsline şi căliţi până când legumele sunt aurii şi puţin crocante. Adăugaţi 3-4 căni de orez fiert şi restul de ulei de măsline. Amestecaţi bine şi serviţi cald.

Cartofi cu mei şi rădăcină mexicană (sau morcovi)

4 porţii

Meiul este o sursă bună de fier, lecitină şi colină, iar rădăcina mexicană este bogată în vitamina E. Este o reţetă bună care ajută la înţărcatul de cartofii prăjiţi. Am dublat cantităţile din această reţetă şi totuşi a dispărut în două zile!

2 ½ căni de apă
½ linguriţă de Real Salt
1 cană de mei
1 rădăcină mexicană (poate fi înlocuită şi cu morcov sau cartofi dulci), curăţată şi tăiată în bucăţi semifine/mari
1 linguriţă de ceapă uscată
½ linguriţă de mărar Deliciously Dill (Spice Hunter)
½ linguriţă de condiment Garlic Herb Bread sau Vegetable Rub (Spice Hunter)
½ linguriţă pudră de usturoi uscat (îl puteţi folosi proaspăt sau copt
ulei din seminţe de struguri pentru uns
frunze de coriandru proaspăt tocat pentru garnitură

Încingeţi cuptorul la 200°C. Puneţi apa cu sarea la fiert într-o cratiţă mijlocie.
Puneţi meiul, daţi focul mai mic şi fierbeţi la foc mic timp de 15 minute.
Scoateţi capacul şi puneţi rădăcină mexicană tocată peste mei, puneţi capacul la loc şi lăsaţi pe foc încă 10 minute. Transferaţi într-un vas mare.
Adăugaţi toate condimentele rămase şi amestecaţi uşor. Adăugaţi Real Salt după gust, dar fără să acoperiţi dulceaţa naturală a rădăcinii mexicane.

½ linguriţă de Real Salt
1 borcan sau cutie de sos enchillada pentru tortilla
felii de avocado pentru garnisit
3-4 roşii uscate la soare pentru garnisit

Luaţi lipia şi tăiaţi-o ca pe o plăcintă în opt bucăţi triunghiulare şi deschideţi-o pe fiecare astfel încât să puteţi pune umplutura înăuntru. Într-un robot, tocaţi usturoiul, apoi adăugaţi toate celelalte ingrediente cu excepţia tofu, a sosului de enchillada şi a garniturilor şi acţionaţi robotul până când se mărunţeşte fin. Apoi puneţi dispozitivul de ras şi radeţi tofu amestecând încă puţin pentru a se omogeniza.
Puneţi umplutura în triunghiurile de pita şi puneţi într-o tavă de plăcintă. Puneţi sosul de enchilada peste pita şi înăuntru, peste amestecul de umplutură. Coaceţi la 180°C timp de 10-15 minute. Tăiaţi roşii uscate la soare şi felii de avocado pentru a le pune deasupra ca o garnitură chiar înainte de a o servi caldă.

GARNITURI

Orez mexicali

6-8 porţii

Acesta este un orez cu salsa care se potriveşte grozav la o cină mexicană. Serviţi cu Great Olé Guacamole (vezi pag. 285) şi Pita cu tofu şi chili verde ca aperitiv (vezi pag. 263).

3-4 căni de orez fiert
3 linguri de ulei de măsline
1 ceapă, tocată
½ cană de ţelină, tăiată
1 căţel de usturoi, tocat
2 roşii mari, tocate mai mare
2 chili serrano, cărora li s-au scos seminţele şi nervurile, tocaţi
2 linguri de frunze de coriandru proaspăt, tocat
1 linguriţă de suc de lămâi verzi
½ linguriţă de oregano
1 linguriţă de Real Salt

Puneţi jumătate din uleiul de măsline într-o tigaie obişnuită sau electrică şi căliţi ceapa şi usturoiul până când se înmoaie. Adăugaţi restul ingredientelor (eu le toc pe toate cu robotul) cu excepţia orezului şi a uleiului de măsline şi căliţi până când legumele sunt aurii şi puţin crocante. Adăugaţi 3-4 căni de orez fiert şi restul de ulei de măsline. Amestecaţi bine şi serviţi cald.

Cartofi cu mei şi rădăcină mexicană (sau morcovi)

4 porţii

Meiul este o sursă bună de fier, lecitină şi colină, iar rădăcina mexicană este bogată în vitamina E. Este o reţetă bună care ajută la înţărcatul de cartofii prăjiţi. Am dublat cantităţile din această reţetă şi totuşi a dispărut în două zile!

2 ½ căni de apă
½ linguriţă de Real Salt
1 cană de mei
1 rădăcină mexicană (poate fi înlocuită şi cu morcov sau cartofi dulci), curăţată şi tăiată în bucăţi semifine/mari
1 linguriţă de ceapă uscată
½ linguriţă de mărar Deliciously Dill (Spice Hunter)
½ linguriţă de condiment Garlic Herb Bread sau Vegetable Rub (Spice Hunter)
½ linguriţă pudră de usturoi uscat (îl puteţi folosi proaspăt sau copt)
ulei din seminţe de struguri pentru uns
frunze de coriandru proaspăt tocat pentru garnitură

Încingeţi cuptorul la 200°C. Puneţi apa cu sarea la fiert într-o cratiţă mijlocie.
Puneţi meiul, daţi focul mai mic şi fierbeţi la foc mic timp de 15 minute.
Scoateţi capacul şi puneţi rădăcină mexicană tocată peste mei, puneţi capacul la loc şi lăsaţi pe foc încă 10 minute. Transferaţi într-un vas mare.
Adăugaţi toate condimentele rămase şi amestecaţi uşor. Adăugaţi Real Salt după gust, dar fără să acoperiţi dulceaţa naturală a rădăcinii mexicane.

Amestecul trebuie să fie destul de lipicios şi închegat pentru a-şi păstra forma atunci când este modelat în pateuri ovale.
Folosind o măsură de ¼ de cană, luaţi din aluat şi modelaţi pateuri ovale cam de 1 cm grosime.
Aşezaţi pe o foaie de copt unsă cu ulei şi coaceţi la 200°C timp de 20 de minute până se rumenesc.
Presăraţi peste ele frunze de coriandru proaspăt tocat şi nişte pastă de ghimbir/migdale (vezi pag. 280).
Poftă bună! Sunt grozave scoase imediat din cuptor. Mai târziu punem humus pe deasupra şi le servim ca gustare!

Tăiţei din rădăcină mexicană cu varză creaţă şi seminţe de pin

4 porţii

Este o gustare săţioasă, care încălzeşte corpul.

1 legătură de varză creaţă sau spanac proaspăt
2 linguri de ulei din sâmburi de struguri
3 căţei de usturoi, tocaţi
1/3 cană de supă de legume
2 linguri de Bragg Liquid Aminos
sucul de la ½ de lămâie
1 pachet tăiţei de rădăcină mexicană (marca Eden)
½ cană de seminţe de pin, condimentate (vezi reţeta de Crutoane de nuci Pecan condimentate de la pag. 298)
2 linguri de nori fărâmiţate (opţional)

Tăiaţi în bucăţi subţiri tulpinile de varză creaţă (sau spanac) şi tocaţi mare frunzele sau puneţi-le într-un mixer şi tocaţi-le mai grosier.
Încălziţi ulei într-o tigaie mare, electrică, la foc mediu. Căliţi usturoiul şi tulpinile de varză creaţă timp de câteva minute, apoi adăugaţi frunzele, supa de legume şi Bragg. Continuaţi să căliţi până când varză creaţă este moale şi aurie, cam 8 minute. Adăugaţi suc de lămâie şi mixaţi bine. Scoateţi din tigaia electrică şi lăsaţi deoparte. Observaţie: dacă doriţi, în acest punct puteţi pune varza creaţă /spanac într-un robot şi să-l faceţi ca o pastă fină şi omogenă.

În aceeaşi tigaie, preparaţi seminţe de pin conform reţetei de Crutoane de nuci Pecan condimentate (vezi pag. 298) şi puneţi deoparte pentru a garnisi.
Într-o oală mare cu apă fiartă, fierbeţi tăiţeii până când se înmoaie, apoi clătiţi cu apă rece şi scurgeţi bine.
Puneţi tăiţeii fierţi într-o tigaie electrică şi adăugaţi amestecul de varză creaţă deasupra. Amestecaţi bine cu tăiţeii şi presăraţi deasupra nucile condimentate şi nori fărâmiţat.

Turte la cuptor din mei/hrişcă

6 porţii

Acestea sunt un fel de clătite incredibil de săţioase şi dense făcute din mei şi hrişcă decorticată, crudă, măcinată. Au o consistenţă de „ou" şi sunt făcute dintr-un aluat gros. Hrişca are calitatea de liant şi nu conţine gluten. Este o sământă, nu o cereală, şi de aceea este mult mai alcalinizantă. Familiei noastre îi place să le mănânce proaspăt scoase din cuptor, alături de o salată mare, sau ca o gustare, pentru micul dejun, prânz sau cină. Rezistă bine la transport. Eu folosesc un Vita-Mix pentru a măcina hrişca şi meiul. Uneori este mai bine să faci câte o cană odată.

Încercaţi cu această reţetă de bază şi schimbaţi legumele şi condimentele pentru a se potrivi cu diferite variante (aveţi sugestii mai jos).

3 linguri de ulei din sâmburi de struguri sau ulei de măsline, pentru prăjit
1 cană de mei, măcinat ca o făină
1 ½-2 căni de hrişcă crudă decorticată, măcinată
1 rădăcină mexicană mică, cojită şi tăiată mărunt
1 lingură de pătrunjel uscat (sau ½ cană pătrunjel proaspăt tocat)
2 căţei de usturoi
1 ceapă, tocată sau tăiată felii
2 căni de apă, orez, lapte de migdale sau lapte de soia
¼ linguriţă de scorţişoară (eu folosesc mai multă)
¼ linguriţă nucşoară (eu folosesc mai multă)
1 linguriţă de real Salt
1 linguriţă de Vegetable Rub (Spice Hunter)
1 linguriţă condiment mexican (Spice Hunter)

Măcinaţi meiul şi hrişca în Vita-mix. Puneţi-le într-un vas mare şi amestecaţi-le bine împreună. În Vita-Mix (sau orice mixer) puneţi rădăcina mexicană, ceapa tocată, pătrunjelul, condimentele, sarea şi apa şi amestecaţi până când se mai omogenizează. Turnaţi peste amestecul de făină şi amestecaţi bine. Aluatul trebuie să fie potrivit de gros şi de tare.

Într-o tigaie electrică, încălziţi uleiul nu prea tare şi puneţi aluatul porţionat (cam 3-4 linguri la prăjitură) în tigaia cu ulei. Prăjiţi până când se rumenesc pe o parte şi apoi întoarceţi pe partea cealaltă şi prăjiţi până când sunt gata. Va trebui să mai adăugaţi ulei pe măsură ce continuaţi să prăjiţi şi restul de clătite. Serviţi-le calde, sau serviţi-le reci, ca gustare.

O altă variantă este să faceţi clătite pătrate (familiei mele îi plac cel mai mult):

Luaţi o tavă de sticlă termorezistentă de 25 x 30 cm şi ungeţi-o bine cu ulei. Turnaţi tot aluatul în tava de sticlă. Coaceţi acoperit într-un cuptor preîncălzit la 190°C timp de 30 de minute, apoi scoateţi capacul şi mai coaceţi încă 20-30 de minute până se fac uşor maronii la suprafaţă. Lăsaţi să se răcească şi tăiaţi în pătrate. Pot fi mâncate cu orice cremă, pesto sau ce sos doriţi peste ele. Merg nemaipomenit cremă AvoRado AvoCado (vezi pag. 279)!

Sugestii de înlocuire:

Încercaţi să adăugaţi seminţe de susan, seminţe de floarea-soarelui germinate sau seminţe de pin pentru o textură mai bogată în nuci.

În loc de rădăcină mexicană, folosiţi un cartof dulce, sfeclă sau morcovi.

În loc de pătrunjel folosiţi varză creaţă, spanac sau dovlecei raşi.

Încercaţi şi alte condimente de la Spice Hunter: Deliciously Dill, Garlic Herb Bread Seasoning, Herbes de Provence şi Zip.

Varză creaţă cu sos egiptean de usturoi

4 porţii

Varza creaţă este foarte gustoasă şi merită să fie cunoscută mai bine. Frunzele ei cu pliuri ajung la foc la un verde închis şi sunt o garnitură plăcută pentru orez sau alte cereale integrale. Varza creaţă este delicioasă cu un sos egiptean de usturoi sotat şi coriandru măcinat. Nu este chiar un sos, ci un amestec de condimente – un mod de a adăuga un buchet rapid de arome unei legume gătite. Este bun şi la bame sau vinete coapte. Poate fi amestecat şi cu orez brun şi dovlecei.

500 g varză creaţă
2 linguri de coriandru măcinat
4 căţei mijlocii de usturoi, tocat
Real Salt, după gust
ardei iute de Cayenne, după gust

Clătiţi varza şi îndepărtaţi tulpinile, inclusiv nervurile mai tari din frunze. Puneţi frunzele una peste alta şi tăiaţi la mărime potrivită. Fierbeţi frunzele de varză creaţă până sunt moi-crocante, şi transferaţi-le într-un bol. Căliţi usturoiul, cam 1 minut. Adăugaţi coriandru, sare şi ardei iute de Cayenne şi amestecaţi la foc mic încă 15 secunde, ca să se lege. Amestecaţi imediat cu varza, într-o cratiţă sau într-un bol. Gustaţi şi adăugaţi condimente. Serviţi fierbinte.

Fasole à la Shelley

4 porţii

În Indiana şi Ohio, fasolea Shelley este cunoscută ca fasole cranberry. Această fasole colorată cu dungi roşii şi crem, este o fasole mai dulce şi mai delicată decât fasolea pinto. La fierbere îşi pierde modelul şi se colorează mai mult. Această reţetă copioasă include nuci Macadamia, ghimbir şi lămâi verzi, care fac fasolea deosebit de cremoasă şi gustoasă.

15-20 de nuci Macadamia
2 căţei de usturoi
o bucată de ghimbir de aproximativ 1 cm, rasă pe o răzătoare fină de brânză
1 cană de apă
1 linguriţă de ulei de sâmburi de struguri

1 chili mic, jalapeno, curăţat de seminţe şi tocat
1 linguriţă de coriandru
½ linguriţă de chimion
2 căni de fasole cranberry fiartă
1 linguriţă de Real Salt
suc de lămâi verzi, după gust
1 lămâie verde (şi cu coajă) tocată în robot
busuioc proaspăt tocat sau frunze de coriandru pentru garnisire

Lăsaţi fasolea la înmuiat în apă peste noapte şi fierbeţi cu o linguriţă de Real Salt până este gata. Lăsaţi-o deoparte.
Puneţi nucile Macadamia, usturoi şi ghimbir în robot. În timpul tocării adăugaţi ½ cană de apă şi mixaţi până obţineţi un sos ca un lapte gros.
Într-o tigaie, încălziţi uleiul la o temperatură medie. Adăugaţi jalapeno şi prăjiţi timp de câteva minute, apoi adăugaţi coriandrul şi chimionul. Continuaţi să prăjiţi încă un minut. Adăugaţi fasolea fiartă şi continuaţi să amestecaţi, încălzind fasolea timp de alte câteva minute.
Adăugaţi amestecul de lapte de nuci/ghimbir şi mai puneţi apă dacă doriţi o consistenţă mai subţire. Chiar înainte de a servi, adăugaţi sucul şi rondelele de lămâie verde tocate. Amestecaţi bine. Serviţi cu frunze de coriandru tocat pe deasupra. Adăugaţi şi Real Salt după gust. Rondelele de grepfrut sunt o garnitură frumoasă.

Dovlecei în stil italian

8 porţii

8-10 dovlecei mijlocii
2/3 cană ceapă, tocată mare
1 ½ cană de roşii
1 linguriţă de Real Salt
2 căţei de usturoi, tocaţi
1/8 linguriţă de piper
3 linguriţe de ulei de măsline

Spălaţi, tăiaţi capetele şi tăiaţi în felii dovleceii. Într-o cratiţă, căliţi la foc mic usturoiul, ceapa şi dovleceii tăiaţi felii, timp de 10 minute, răsucind şi mişcând din când în când amestecul.
Luaţi amestecul cu dovlecei de pe foc şi puneţi în el roşiile, piperul şi sarea. Amestecaţi uşor şi bine în blender.
Turnaţi amestecul într-o caserolă, acoperiţi şi fierbeţi la foc mic 30 de minute. Adăugaţi ulei de măsline chiar înainte de a servi.

Bame cu roşii à la Creole

6-8 porţii

4 căni de bame tăiate felii
1 cană de ceapă tocată
1/3 cană de ardei verde tocat
2 căni de roşii tocate
½ linguriţă de Real Salt
1/8 linguriţă de piper negru
1/8 linguriţă de pudră de curry
1/8 linguriţă de cimbru
1 linguriţă de lecitină pudră

Spălaţi bamele, tăiaţi capetele, tocaţi şi puneţi deoparte. Tocaţi ceapa şi ardeiul verde, căliţi-le într-o tigaie mare până când devin transparente. Adăugaţi bamele şi roşiile. Adăugaţi amestecul de sare, piper, praf de curry, lecitină şi cimbru. Fierbeţi la foc mic, acoperiţi 30-40 de minute sau până când se înmoaie bamele.

Muguri căliţi

4 porţii

2 linguri de Bragg Liquid Aminos
½ cană de ceapă tocată fin
½ cană de ardei gras verde sau roşu tocat mărunt
2 căni de muguri proaspeţi de fasole, de orice tip

Căliţi ceapa şi ardeii în tigaie, cu Liquid Aminos. Adăugaţi mugurii şi mai căliţi uşor timp de 30 de secunde. Serviţi imediat.

Fasole prăjită

6 porţii

3 căni de fasole pinto fiartă
½ cană de ceapă, tocată
1 linguriţă de usturoi tocat
praf de usturoi, după gust
ardei iute de Cayenne, după gust
piper negru, după gust
Real Salt, după gust

Căliţi ceapa şi usturoiul. Pasaţi fasolea pinto cu ajutorul unui robot sau mixer. Turnaţi piureul de fasole în tigaie. Amestecaţi continuu fasolea pe foc mic spre mediu, până se îngroaşă; puneţi şi condimentele în timp ce fierbeţi. Serviţi fierbinte cu legume.

Fasole verde condimentată

6 porţii

500 g fasole verde
½ cană de apă fiartă
½ linguriţă de Real Salt
1 cană de ceapă fin tocată
¼ linguriţă nucşoară
3 linguriţe de ulei de seminţe de in
1 lingură de pătrunjel

Spălaţi fasolea verde, rupeţi capetele, apoi tăiaţi-o în lungime în fâşii subţiri. Puneţi cu grijă fasolea şi sarea într-o oală cu apă fiartă. Fierbeţi, acoperit, dar nu prea mult, până când este nici moale nici tare. Între timp, în tigaie căliţi ceapa. Scurgeţi fasolea şi puneţi-o în tigaie împreună cu un amestec de sare, piper şi nucşoară. Sotaţi 5 minute. Adăugaţi ulei din seminţe de in, şi pătrunjel. Amestecaţi bine şi serviţi.

Conopidă la caserolă

4-6 porţii

Vă trebuie 20 de minute ca s-o preparaţi. Acest fel seamănă mult la textură cu cuşcuşul, şi este grozav ca garnitură la mic dejun, prânz sau cină.

2 linguri de ulei (de măsline, de in sau Udo's Choice)
2-4 linguriţe de chimion
½ linguriţă de curcumă
½ de ceapă roşie sau galbenă, tocată mărunt
1 cană de apă
buchetele de la 1 conopidă foarte mare sau de la 2 mici
1 ardei gras roşu, tocat mărunt
4 linguri de pătrunjel proaspăt, tocat
½ cană de seminţe de pin crude
7-8 roşii uscate la soare (cele de la marca Melissa sunt conservate în ulei de măsline)
Bragg ™ Liquid Aminos, după gust
Suc de lămâie sau lămâie verde, după gust
2 căţei de usturoi, tocat

Într-o tigaie electrică, încălziţi uleiul, chimionul şi curcuma.
Menţinând o temperatură medie sau joasă, adăugaţi ceapa şi lăsaţi buchetele de conopidă să se amestece timp de 2-4 minute, apoi adăugaţi apa şi încălziţi. Într-un robot cu lamă elicoidală, tăiaţi conopida în bucăţi foarte mici. Apoi tocaţi roşiile în bucăţi foarte mici.
Adăugaţi conopida în tigaie şi încălziţi treptat, adăugând pătrunjelul, usturoiul, roşiile şi seminţe de pin. Condimentaţi cu Bragg™ Aminos şi suc de lămâie sau lămâie verde, după gust.

Fasole şi morcovi cu ghimbir

4 porţii

500 g de fasole verde proaspătă
4 morcovi, tăiaţi felii subţiri
4 linguri de ulei

1 linguriţă de seminţe de muştar
½ -3/4 cană de ceapă tocată
¼ de linguriţă de ghimbir măcinat
1 linguriţă de Real Salt
2 linguri de suc proaspăt de lămâie

Spălaţi şi rupeţi fasolea. Încălziţi cu grijă uleiul în tigaie. Adăugaţi seminţe de muştar şi sotaţi 30-40 de secunde (seminţele vor sări). Puneţi ceapa, morcovii şi fasolea. Fierbeţi, amestecând, 5 minute. Puneţi sare şi ghimbir, micşoraţi focul. Fierbeţi 10 minute. Turnaţi sucul de lămâie chiar înainte de a servi.

Gustare cu avocado/roşii

2-3 porţii

2 avocado
1 vânătă mică, tocată
1 linguriţă de praf de curry
2 linguri de suc de lămâie
2 ardei chili curăţaţi de seminţe
Real Salt şi condimente, după gust
2 sau 3 roşii, tăiate în felii groase

Mixaţi toate ingredientele cu mixerul, cu excepţia roşiilor, până se omogenizează. Puneţi pasta rezultată deasupra feliilor de roşii încălzite.

SOSURI

Sos de lămâi verzi cu ghimbir

4-6 porţii

Poate fi folosit ca un sos grozav, sau pentru marinată.

¼ cană suc de lămâi verzi
¼ cană ulei (din seminţe de in, de măsline, sau Udo's Choice®)
1 lingură de Bragg™ Liquid Aminos
¼ cană de apă
1 lingură de mentă proaspătă
1 lingură de frunze de coriandru proaspăt
1 linguriţă de rădăcină de ghimbir tocată
¼ linguriţă de ardei chili roşu tocat
2-3 linguriţe de jicama proaspăt sau suc de morcovi
1 linguriţă de Real Salt, după gust
puţin Zip (Spice Hunter)

Puneţi toate ingredientele într-un robot sau mixer şi mixaţi bine.

Sos consistent de roşii crude

4-6 porţii

Este un minunat sos cu gust proaspăt de roşii crude care merge foarte bine cu paste. Eu îl folosesc la dovleacul galben tăiat fidea foarte subţire, pe care o fac cu un aparat numit Saladacco. Este un sos bun pentru înmuiat diverse, şi poate fi servit rece sau încălzit, dar nu fiert.

3-5 roşii uscate la soare (eu folosesc marca Melissa, conservate în ulei de măsline)
4 roşii proaspete, tari, tocate
½ cană de busuioc proaspăt, tocat
1 linguriţă de ceapă uscată
1 linguriţă de usturoi copt
1 linguriţă de Real Salt™

Puneţi toate ingredientele în robot şi omogenizaţi până la consistenţa dorită. Se poate păstra în ambalaj etanş la aer în frigider, până la trei zile.
Variantă: în loc de busuioc proaspăt şi usturoi copt, folosiţi doar 1/4-1/3 cană de pesto, marca Garlic Galore. Este un pesto bun fără lactate, care merge foarte bine şi la umpluturi. Se găseşte în majoritatea magazinelor mari de produse naturiste.

Pesto de primăvară

4 porţii

6 căţei de usturoi
4 căni de busuioc proaspăt sau 1 cană de busuioc uscat
1 cană de pătrunjel proaspăt
6 linguri de nuci crude (seminţe de pin, migdale, alune de pădure, dovleac – eu le folosesc în combinaţie şi le las la înmuiat peste noapte)
1 cană sau mai mult de ulei de măsline
½ linguriţă Real Salt
½ linguriţă de piper
2 linguri de roşii uscate la soare

Puneţi toate ingredientele într-un robot (cu o lamă elicoidală) sau într-un mixer. Mixaţi până se omogenizează.

Salsa Maren

6-8 porţii

6 căţei de usturoi tocat
Tocate mărunt:
1 ceapă galbenă
½ cană de frunze de coriandru proaspăt
½ cană de pătrunjel proaspăt
7 roşii coapte
1 ardei verde
1 ardei roşu
sucul de la 1 lămâie sau lămâie verde (cam 10 linguri)
Real Salt, după gust

condiment mexican (Spice Hunter), după gust
ardei iute de Cayenne, după gust
chimion, după gust

Amestecaţi totul şi puneţi la rece.

Sos de roşii Gravy

6-8 porţii

6 linguri de ardei verde tocat mărunt
3 linguri de ulei de măsline
1 vânătă mică, tocată
1 litru de piure de roşii curăţate de pieliţă
Real Salt, după gust

Fierbeţi piureul de roşii timp de 15 minute într-o cratiţă la foc mediu. Puneţi vânăta şi piperul şi stingeţi focul. Când s-a răcit puţin, adăugaţi ingredientele rămase şi amestecaţi. Serviţi cald, cu dovlecei cruzi sau la abur.

Sos de roşii

4-6 porţii (cam 3 ½ căni)

½ cană de ceapă, tocată
½ cană de supă de legume
3 căni de roşii, tăiate în bucăţi mari
½ linguriţă de oregano
½ linguriţă de cimbru
½ linguriţă de busuioc
1 linguriţă de pudră de usturoi
piper proaspăt măcinat

Fierbeţi ceapa în supă până se înmoaie. Adăugaţi ingredientele rămase. Daţi un clocot, acoperiţi şi fierbeţi la foc mic 30-45 de minute. Adăugaţi celelalte mirodenii şi plante pentru a da aroma pe care o doriţi. Păstraţi într-un borcan de sticlă în frigider până când trebuie folosit. Pentru combinaţii bune, mâncaţi cu ţelină, ardei gras, castraveţi, vinete, bame sau dovleac de vară.

Sos italienesc de roşii

14 porţii (1/2 cană de porţie)

2 conserve de 800 g de roşii italieneşti (mărunţite)
1 linguriţă de busuioc
½ linguriţă de oregano
1 conservă de 450 g pastă de roşii
1 frunză de dafin
5 linguriţe de usturoi (tocat)
½ linguriţă de ardei iute de Cayenne

Amestecaţi toate ingredientele, fierbeţi la foc mic timp de 2 ore. Folosiţi-l la reţeta voastră italienească favorită sau serviţi cu spaghete.

CONDIMENTE, CREME, PASTE ŞI UMPLUTURI

Încercaţi să subţiaţi reţetele de pastă cu sucuri de legume, apă, sau ulei şi să le folosiţi ca sosuri pentru salate.

Maioneză falsă

4 porţii

1 cană de conopidă fiartă la abur
¼ linguriţă de Real Salt
¼ linguriţă de muştar uscat
¼ linguriţă de boia
½ linguriţă de pudră de lecitină (opţional)
½ -1 linguriţă de ulei (Udo) pentru emulsionare (opţional)
ardei iute de Cayenne, după gust

Bateţi conopida cu puţină apă şi ulei din seminţe de in şi adăugaţi ingredientele rămase sau amestecaţi-le într-un robot până devine totul cremos şi omogen.

Maioneză falsă de migdale

4 porţii

1 cană de migdale înmuiate
½ cană de apă sau supă de legume
1 linguriţă de ceapă uscată sau 3 linguriţe de ceapă tocată
3 linguriţe de ardei gras roşu tocat
1 căţel de usturoi
1 lămâie, decojită şi tocată
1 lingură de ulei (Udo's Choice® sau ulei din seminţe de in)
1 linguriţă de oregano uscat sau 1 lingură oregano proaspăt
2 linguriţe de fulgi de alge dulse
2 linguriţe de Bragg™ Liquid Aminos
puţin chimion, condiment de curry şi Zip (Spice Hunter)

Într-un robot sau un mixer puneţi migdalele cu apă sau supă şi mixaţi până când se omogenizează. Adăugaţi lămâie, ceapă, ardei roşu, usturoi, ulei, oregano, Liquid Aminos, dulse, fulgi şi condimentele. Mixaţi până când se omogenizează, folosind şi apă dacă este necesar pentru obţinerea consistenţei dorite. Poate fi un sos grozav pentru salată sau ca o cremă pentru legume deshidratate.

Cremă AvoRado AvoCado

6 porţii

Este o cremă grozavă, numai din crudităţi şi care va merge foarte bine cu diferite condimente la alegerea voastră. Este grozavă ca o cremă pentru înmuiat legume sau pusă deasupra peste turte din mei/hrişcă (vezi pag. 267).

1 cană de migdale crude, măcinate sub formă de pulbere fină în Vita-Mix
½ cană ulei (eu folosesc de măsline)
4 linguri de apă
1 avocado
2 linguri de suc de lămâie sau lămâie verde (eu le folosesc pe amândouă)

½ -1 linguriţă condimente Spice Hunter (eu folosesc condimente mexicane sau Zip)
½ sau 1 linguriţă de Real Salt
1/3 cană de ardei roşu, tocat mărunt
1/3 cană de ceapă roşie, tocată mărunt
1 morcov, ras fin

Puneţi migdalele în Vita-Mix şi măcinaţi sub formă de pulbere, apoi adăugaţi ulei, apă, avocado, suc de lămâie sau lămâie verde, sare şi condimente la alegere. Amestecaţi bine în mixer, desprinzând amestecul cu o spatulă de pe pereţii vasului. Scoateţi din mixer şi puneţi într-un alt vas.
Tocaţi fin ardeiul gras roşu şi ceapa roşie în robotul de bucătărie aparatul Cuisinart, apoi puneţi lama de ras şi radeţi morcovul peste amestecul de ardei şi ceapă. Amestecaţi totul şi puneţi apoi în amestecul de avocado din bol. Amestecaţi totul şi apoi răciţi înainte de a servi.

Pastă de ghimbir-migdale

2-3 porţii

Această reţetă este similară cu sosul Wowie Zowie din unt de migdale (vezi pag. 213), dar este mult mai gros. Încercaţi-l cu cartofi cu mei (vezi pag. 265) scoşi fierbinţi din cuptor.

½ cană migdale (eu folosesc ½ cană de unt de migdale, puteţi folosi alte nuci, cum sunt Macadamia sau Pecan)
¼- ½ linguriţă de Real Salt (după gust)
sucul de la 1 lămâie
1 lingură de ghimbir proaspăt tocat
½ linguriţă de ceapă uscată
1 căţel de usturoi, tocat (poate fi copt, pentru o diferenţă plăcută de aromă)

Puneţi toate ingredientele într-un robot şi lăsaţi să se învârtească! Adăugaţi apă dacă doriţi să fie mai subţire.

Reţetă de bază cu condimente

6-8 porţii

40 g praf de ceapă
15 g pudră de usturoi
60 g frunze de tătănească sau praf de frunze de ţelină sau amestec
½ linguriţă de piper roşu de ardei iute de Cayenne
½ linguriţă Real Salt
15 g pudră de rădăcină de ghimbir

Amestecaţi toate ingredientele. Ţineţi într-un borcan închis etanş şi folosiţi ca un condiment vegetal.

Ulei cu ierburi

4 porţii (rezultă: 3/4 cană)

½ cană de ulei de seminţe de in, Essential Balance sau Udo's
2 linguri de suc de lămâie
½ linguriţă Real Salt
1/8 linguriţă piper negru proaspăt măcinat
¼ cană de pătrunjel proaspăt tocat
½ linguriţă de frunze uscate de tarhon
puţin ardei iute de Cayenne

Amestecaţi bine toate ingredientele. Păstraţi în borcan, la frigider. Grozav pentru salate, legume la abur.

Pastă din ardei verde

rezultă 5 căni

6 ardei verzi mari
2 ardei chili iuţi, mici, proaspeţi
ulei de in
Real Salt ™ după gust
chimion, după gust

Într-un cuptor încălzit la 230°C puneţi ardeii verzi şi chili într-un vas de copt plat. Coaceţi 20 minute, întorcându-i o dată. Puneţi

apoi ardeii într-un vas cu apă rece, curăţaţi-i de coajă şi de seminţe. Tăiaţi-i foarte fin. adăugaţi destul ulei de in pentru a avea consistenţa tartinabilă. Adăugaţi Real Salt şi chimion după gust. Pentru gust mai dulce folosiţi ardei roşii în loc de verzi. Păstraţi într-un borcan bine închis, în frigider.

Pastă de năut

6 – 8 porţii (rezultă: 3 căni)

2 căni de năut germinat sau din conservă
1 ceapă mijlocie tocată
2 linguri de pătrunjel tocat
1 linguriţă de Real Salt
1 linguriţă de coriandru
puţin praf de ardei iute de Cayenne sau praf de chili
¼ cană apă

Mixaţi totul într-un mixer până se omogenizează. Ungeţi pe tortilla din grâu integral germinat (mai bun cu legume). Presăraţi muguri de lucernă sau mâncaţi cu legume.

Pastă Zippy de năut

6-8 porţii (rezultă: 3 căni)

4 căni de năut germinat, fiert
3 linguri de tahini
3 lămâi sau lămâi verzi
5-6 căţei de usturoi proaspăt, zdrobit
1 ceapă mijlocie, tocată
2 linguri de pătrunjel uscat
puţin chimion
1 linguriţă de Real Salt
1 linguriţă de coriandru
puţin ardei iute de Cayenne, praf de chili, sau Zip de Spice Hunter
¼ cană de apă

Mixaţi totul în mixer până când se omogenizează. Ungeţi pe tortilla din muguri de grâu integral germinat, presăraţi muguri de lucernă, sau mâncaţi cu legume.

Guacamole

2 porţii

1 avocado mare, copt
1 roşie, tocată mărunt
¼ linguriţă de Real salt
1/8 cană de suc de lămâie sau lămâie verde
pulbere de chili, după gust

Zdrobiţi avocado şi amestecaţi cu alte ingrediente. Folosiţi ca sos de salată sau serviţi ca pe o cremă pentru ardeii graşi cruzi, ţelină, vinete, castraveţi sau dovleac de vară.

Umplutură de spanac proaspăt

6 porţii

1 ¼ căni de spanac proaspăt tocat mărunt
3 linguri de maioneză falsă (vezi pag. 278)
1 lingură de ardei pimento* **tocat**
¼ linguriţă pulbere de ceapă

Puneţi toate ingredientele şi amestecaţi bine. Condimentaţi după gust. Este delicioasă pe tortilla din grâu germinat.

Umplutură de ridichi crocante

6 porţii

3/4 cană de ţelină tocată mărunt
½ cană de ridichi tocate mărunt
4 linguri de maioneză falsă (vezi pag. 278)
1 lingură de arpagic tocat
¼ linguriţă de Real Salt

* pimento – un ardei roşu, mic şi iute, în formă de inimă (*n. r.*).

câteva boabe de piper

Amestecaţi bine toate ingredientele. Grozavă pentru umplut ţelină, de uns pe pâine din grâu germinat, sau în tortilla din grâu germinat.

Umplutură Garden Variety

6 porţii

¾ cană de morcov ras
½ cană de ţelină tocată mărunt
2 linguri de brânză de soia jalapeno rasă
3 linguri de maioneză falsă (vezi pag. 278)
1 lingură de ardei gras verde tocat mărunt
1 lingură Bragg™ Liquid Aminos
1 linguriţă Real Salt™
¼ linguriţă ardei iute de Cayenne
câteva boabe de piper negru

Amestecaţi bine toate ingredientele. Excelent pentru umplut ţelină sau de mâncat cu legume.

Sos de tofu/avocado

6 porţii

1 pachet de tofu moale proaspăt, scurs
1 ½ linguriţă de suc de lămâie
1 linguriţă de pudră de usturoi
1 lingură de ceapă tocată
2 linguri de frunze de coriandru proaspăt tocat
½ linguriţă de pudră de chili
1 roşie mică, tocată (opţional) sau 2-3 roşii uscate la soare
1 avocado mijlociu, pasat
½ -1 linguriţă de Real Salt™

Puneţi într-un mixer sau robot tofu, sucul de lămâie, pulberea de usturoi, ceapa, frunzele de coriandru şi pudra de chili şi ţineţi până se omogenizează bine. Puneţi amestecul într-un vas, adăugaţi roşiile, avocado şi sare şi amestecaţi bine. Răciţi şi serviţi cu chipsuri sau legume proaspete sau puneţi toate ingredientele în robot. Mixaţi până se omogenizează, serviţi rece.

Tahini (Unt din seminţe de susan)

6 porţii

1 cană de seminţe de susan
2 linguriţe de ulei din seminţe de in (sau uleiul preferat)

Puneţi într-un robot sau mixer. Acţionaţi robotul până obţineţi o pastă omogenă. Acesta este un aliment proteic, de mâncat cu legume ce nu conţin amidon. Folosiţi rapid. Ţineţi la rece, închis etanş.

Great Olé Guacamole

6-8 porţii

Condimentele mexicane de la Spice Hunter şi Zip îi dau cu adevărat un foc acestei paste! Folosiţi-o ca cremă pentru legume proaspete. Tăiaţi legumele, de exemplu ardeii graşi şi varza, cu formele de prăjituri pentru copii.

Sucul de la 1 lămâie sau lămâie verde (sau folosiţi-le pe amândouă)
1 roşie mare
3 avocado
1 linguriţă de condiment mexican (Spice Hunter)
¼ de linguriţă de chimion
½ linguriţă de Zip (Spice Hunter)
1 linguriţă de Real Salt sau după gust

Pasaţi jumătate de roşie şi jumătate de avocado cu sucul de lămâie, într-un robot cu lamă elicoidală, până se omogenizează. Tocaţi fin jumătatea de roşie rămasă. Pasaţi restul de avocado, lăsând bucăţi de pulpă. Combinaţi ambele amestecuri, condimentând cu condiment mexican, chimion, Zip, sare şi, după gust, dacă doriţi, mai adăugaţi suc de lămâie. Olé!

Cremă Zippy cu frunze de coriandru

6-8 porţii

1 sau 2 ardei chili iuţi
½ cană de frunze de coriandru proaspăt tocat
2 căni de mazăre tânără, decongelată
1 pachet tofu proaspăt, scurs
1 lingură de suc de lămâie
1 linguriţă de chimion măcinat
Real Salt, după gust
1 castravete mijlociu

Puneţi un sfert din cantitatea de frunze de coriandru şi toate celelalte ingrediente, cu excepţia castravetelui, într-un robot şi acţionaţi până când se omogenizează, aproximativ 30 de secunde la viteza maximă. Răciţi 1 oră. Aşezaţi suprapus felii subţiri de castravete şi încadraţi cu frunzele de coriandru rămase. Serviţi cu legume crude.

Sos-surpriză „Spiriduş"

6-8 porţii

2 căni de spanac, tocat foarte mărunt
2 căni de pătrunjel tocat, foarte fin
1 cană de ceapă verde, tocată foarte mărunt
½ cană maioneză falsă (vezi pag. 278)

Amestecaţi bine. Serviţi cu legume proaspete.

Umplutură săţioasă de nuci

½ cană de unt de migdale
¼ de cană de morcov ras
1 linguriţă de ceapă tocată
4 linguri maioneză falsă (vezi pag. 278)
1 ½ linguriţă sare
½ ceapă roşie mijlocie, tocată mărunt

Amestecaţi toate ingredientele, sau, dacă doriţi, puneţi-le într-un robot. Excelent pentru umplut ţelină sau de mâncat cu legume.

Pateu de nuci Pecan crude

8 porţii

Acest pateu se întinde bine pe tortilla şi ţelină. Din nuci Pecan crude proaspete şi legume rase se obţine un pateu dulce grozav pentru copii!

2 căni de nuci Pecan proaspete crude
¼ - ½ ceapă roşie
1-2 linguriţe condiment pentru pui (Spice Hunter, de exemplu)
4-6 frunze de busuioc proaspăt
174 cană de morcov ras fin, sfeclă şi /sau dovleac crud
¼ cană de pătrunjel tocat fin (opţional)

Într-un robot cu lamă elicoidală, faceţi un ameste omogen din nucile Pecan, ceapă, condimentul pentru pui şi frunzele de busuioc. Subţiaţi cu apă (opţional), până la consistenţa dorită. Adăugaţi legumele rase şi mixaţi până când se omogenizează bine. Puneţi pătrunjelul mărunţit şi amestecaţi din nou. Puteţi chiar să faceţi nişte mici turte şi să le încălziţi într-o etuvă alimentară până la temperatura şi consistenţa dorită (între 4 şi 8 ore), dacă vreţi. Dacă sunteţi grăbiţi, puteţi să încălziţi uşor pateul într-o tigaie electrică, chiar înainte de a-l servi. Puteţi adăuga şi alte condimente, cum sunt Spice Hunter's Vegetable Rub, Garlic Herb Bread Seasoning, California Pizza sau Cowboy Barbecue Rub. Încercaţi!

Pateu de migdale

8-10 porţii

3 căni de migdale înmuiate
1 cană de suc de lămâie
¼ cană Bragg Liquid Aminos
½ -1 căţel de usturoi (puteţi folosi şi usturoi copt)

Puneţi într-un robot şi amestecaţi bine migdalele, sucul de lămâie, Liquid Aminos şi usturoiul, până se omogenizează. Păstraţi într-un container în frigider.
Variaţiuni: Este o reţetă de pastă de bază utilizată pentru tartine. Puteţi să variaţi prin folosirea seminţelor de pin, seminţelor de susan sau altor nuci, cum sunt alunele de pădure înmuiate sau Pecan. Puteţi să-l faceţi mai cremos adăugând tahini. Încercaţi să-l condimentaţi diferit, cu diverse condimente Spice Hunter. Puteţi să coloraţi şi să aromaţi cu verdeţuri şi legume proaspete sau uscate. Fiţi îndrăzneţi şi creativi! Se poate folosi la umplut ardei sau ţelină. Ungeţi biscuiţi sau lipii.

Pateu de tofu

6-8 porţii

500 g tofu proaspăt, scurs
1 lingură de Bragg Liquid Aminos
1 lingură de tahini
1 lingură de ulei din seminţe de in
2 linguri de supă de legume fără drojdie
1 lingură de busuioc proaspăt tocat

Puneţi toate ingredientele într-un bol de amestecat şi amestecaţi bine până când se omogenizează. Presaţi amestecul într-o formă şi răciţi timp de 2 ore.
Tăiaţi felii sau scoateţi cu lingura şi serviţi cu legume fără amidon.

Maioneză verde

6-8 porţii

500 g tofu, scurs
2 avocado
½ lingură de praf de curry
3 linguri de suc de lămâie
sare, după gust
Zip (Spice Hunter), după gust

Puneţi toate ingredientele într-un mixer şi mixaţi până când este omogen şi cremos.

Maioneză verde Guacamole (variantă)

4 porţii

1 roşie, tocată şi decojită
½ ceapă, tocată
2-3 ardei chili verzi curăţaţi de seminţe

Omogenizaţi toate ingredientele într-un robot, până la consistenţa de maioneză.
Pentru a face Guacamole dintr-o reţetă de maioneză verde, adăugaţi ingredientele enumerate în reţeta pentru maioneza verde (vezi pag. 288).
Variaţiuni: Adăugaţi pătrunjel, arpagic, tarhon sau alte condimente, la alegere.

Yummus Hummus

6-8 porţii

2-3 linguri de ulei de măsline
sucul de la 1 lămâie
1-2 căţei de usturoi, tocaţi
1/8-1/4 cană de tahini (crud)
1 borcan de 500 g de năut, scurs (păstraţi zeama de la năut)
Real Salt, după gust
½ -1 linguriţă de condiment Garlic Herb Bread (Spice Hunter)
½ -1 linguriţă de chimion
Zip (Spice Hunter), după gust

Într-un robot puneţi ulei, suc de lămâie, usturoi şi tahini şi prelucraţi până când se omogenizează. Adăugaţi fasolea şi condimentele şi prelucraţi în continuare până când obţineţi o cremă. S-ar putea să trebuiască să subţiaţi cu ceva apă în plus (de la fasole), pentru consistenţa dorită. Serviţi pe clătite, cu legume crude sau în sandvişuri cu lipie.

Variaţii excelente: Adăugaţi un avocado la această reţetă pentru a face humusul verde şi cremos, sau adăugaţi 1 sau 2 ardei graşi portocalii, pentru a face humusul mai dulce şi mai apetisant. Adăugaţi câteva roşii uscate la soare pentru un humus mai aromat şi mai intens colorat.

Unt din morcovi dulci

8-10 porţii

Este o pastă de uns cremoasă, dulce, care este grozavă pe lipii sau folosită ca o cremă de înmuiat pentru legume crude. Este bună mai ales când e nevoie de ceva dulce. Copiilor le place şi asta.

2 căni de nuci Macadamia crude
2-3 morcovi organici, tăiaţi mărunt
vanilie, după gust
ulei de măsline sau apă pentru subţiat

Amestecaţi nucile şi morcovii în aparatul Cuisinart şi acţionaţi până când este omogen şi cremos. Dacă vreţi, adăugaţi câteva picături de vanilie, în timp ce omogenizaţi. În timp ce robotul funcţionează, adăugaţi ulei de măsline şi/sau apă la consistenţa dorită.

Platou divers

8-12 porţii

Este un mod grozav de a prezenta o diversitate de gust şi textură. Este un aperitiv grozav şi poate fi folosit oricând ca fel principal. Este minunat şi pentru petreceri!

sos de ardei copţi şi Macadamia (vezi pag. 246)
unt dulce de morcovi (mai sus)
pesto de primăvară (vezi pag. 276)
Yummus Hummus (vezi pag. 289)
Salsa Maren (vezi pag. 276)

legume crude la alegere (de exemplu, baghete de morcovi, fâşii de ardei gras, bucheţele de broccoli şi conopidă, felii de rădăcină mexicană crudă, castraveţi, tulpini de jicama)
chipsuri de tortilla coaptă
biscuiţi

Pe un platou aşezaţi câte o grămadă mare din fiecare sos şi serviţi cu legume, biscuiţi şi chipsuri.

SUCURI

Suc de bază din legume verzi

1 porţie

Este o băutură verde dătătoare de energie. Nu exageraţi cu pătrunjelul, deoarece are o aromă puternică. În loc de asta, puteţi să beţi 1 linguriţă de pulbere verde concentrată, dizolvată în 250 ml de apă pură.

2-3 tulpini de ţelină
1 castravete
2-3 frunze de varză creaţă
4-5 frunze mari de salată
2 căni de spanac
¼- ½ cană de pătrunjel

Băutură din legume/iarbă

1 porţie

30-90 ml de suc de morcovi (3 morcovi sau mai puţini, încercaţi să menţineţi un conţinut de substanţe verzi de cel puţin 80%)
90 ml de suc de ţelină (2 tulpini mari)
15 ml suc de pătrunjel (5 fire)
50 ml de suc de iarbă de grâu

Suc de iarbă de grâu-sfeclă

1 porţie

50 ml suc de iarbă de grâu
30 ml suc de sfeclă
180 ml suc de castraveţi

Băutură verde de bază

2 porţii

4 căni de muguri de lucernă şi sau alţi muguri
4 căni de iarbă de floarea-soarelui şi hrişcă
½ cană de morcovi
½ cană de ardei roşii dulci
¼ cană de pătrunjel
1 cană de castraveţi
Dacă doriţi, adăugaţi 1 legătură de iarbă de grâu (gros de vreo 2 cm)

Băutură verde de grădină

2 porţii

4 căni de muguri
4 căni de vârfuri de plantă
2 căni de varză creaţă verde
1 cană ţelină

Cocteil Green Power

2 porţii

4 căni de muguri
4 căni de vârfuri de plantă
1 cană de varză creaţă
1 cană de sfeclă
½ cană de iarbă de grâu

Băutură Spring Green

2 porţii

4 căni de muguri
4 căni de verdeţuri
½ cană de frunze de păpădie
¼ cană de hasme
1 cană de morcovi

Suc cu potasiu

2 porţii

100 g de morcovi
120 g de ţelină
50 g de pătrunjel
100 g de spanac

Generator de insulină

2 porţii

100 g muguri de varză de Bruxelles
100-200 g de morcovi
100 g de fasole căţărătoare *(Vigna unguiculata)*
120 g de salată verde

Băutură cu conţinut ridicat de vitamine C şi E

2 porţii

200 g de spanac
50 g de salată verde
50 g de năsturel de apă
120 g de morcovi
50 g de ardei gras verde

Întăritor pentru sânge

2 porţii

250 g de ţelină

100 g de castraveţi
50 g de pătrunjel
100 g de spanac

Suc pentru curăţarea pielii

2 porţii

120 g cartofi
120 g de ţelină
100-200 g morcovi
50 g năsturel

Cocteil din toate legumele

2 porţii

500 g de roşii proaspete
½ linguriţă usturoi
1 castravete, feliat
1 ardei gras verde
fire de pătrunjel proaspăt
¼ ceapă, tăiată felii
2-3 frunze de salată verde
½ linguriţă de ghimbir

Omogenizaţi toate ingredientele într-un mixer, la viteză mică.

LAPTE DIN NUCI ŞI SEMINŢE

Lapte de migdale

2 porţii

½ cană de migdale (înmuiate 12 ore)
½ cană de seminţe de pin (înmuiate 6 ore)
1 cană de apă filtrată sau de izvor

Înmuiaţi migdalele şi seminţele de pin. Puneţi în mixer şi mă-
[illegible] 1 cană de apă, în timp ce continuaţi

să acţionaţi mixerul la viteză mare. Scurgeţi printr-o sită fină sau un tifon (puteţi folosi pulpa de migdale ca perie de corp). Acest lapte se va păstra trei până la patru zile. Este grozav cu cereale calde cum sunt cele de quinoa, crupe de hrişcă, mei sau amaranth. Nouă ne place să adăugăm în cereale câteva migdale înmuiate, ca să fie crocante. Dacă doriţi, puteţi să diluaţi cu mai multă apă.

Lapte rapid din tahini

1-2 porţii

2-4 linguri de tahini
1 cană de apă

Tahini este un unt făcut din seminţe de susan decorticate, folosit de obicei întins pe pâine. Din el se poate face şi un lapte foarte nutritiv, bogat în calciu şi proteine. Într-un mixer, puneţi 2 linguri de tahini cu apă. Mixaţi bine şi apoi gustaţi. Pentru un lapte mai consistent, adăugaţi mai mult tahini şi omogenizaţi din nou. Acest lapte va ţine trei până la patru zile.

PÂINE

Pâine rustică

2 porţii

2 căni de făină din grâu germinat
4 linguri de praf de copt fără aluminiu
1 lingură de Real Salt
2 linguri de ulei (de măsline sau Udo's Choice®)
1 cană de apă pură

Amestecaţi toate ingredientele, turnaţi uleiul, adăugaţi apa şi amestecaţi bine. Ungeţi o tavă, puneţi aluatul, coaceţi la foc foarte mic. Întoarceţi.

Pâine Essene

2 porţii

500 g cereale germinate
2/3 cană de apă pură

Adăugaţi apa la cereale şi măcinaţi într-un Vita-Mix. Modelaţi o pâine mică şi coaceţi la 135°C timp de 3 ore, sau până prinde crustă.

Pâine din grâu germinat

1-2 porţii

2 căni de făină

Puneţi la germinat două căni de grâu, timp de două zile, apoi măcinaţi.
Faceţi un strat de 3 mm din acest aluat.
Coaceţi pe o piatră plată, la soare în timpul verii, de dimineaţă până la prânz pe o parte, şi de la prânz până seara pe cealaltă parte, sau, dacă vremea este rea, coaceţi într-un cuptor uşor încălzit (135°C), până se face uşor crocantă.
Este o adaptare a unei reţete din Manuscrisele de la Marea Moartă şi este acelaşi tip de pâine pe care Iisus a frânt-o şi a împărţit-o la Cina cea de Taină. Este o pâine gustoasă, asemănătoare pesmeţilor.

GUSTĂRI CROCANTE

Biscuiţi şi stixuri crocante din legume

8-10 porţii

Aceste gustări colorate reprezintă un mod grozav de a-i dezvăţa pe copii şi pe adulţi de produsele făinoase cu drojdie. Sunt o gustare rapidă grozavă şi completează şi dau adaosul crocant unui fel vegetarian, cum ar fi supa sau salata. Se fac foarte repede şi se menţin bine. Eu folosesc forme mici de prăjituri şi se fac biscuiţii sub formă

de mici dinozauri, avioane şi inimioare. Puteţi să le condimentaţi în orice fel doriţi, prin adăugarea câtorva linguriţe din condimentul vostru favorit.

2 căni de făină (universală, de mei, de grâu integral – eu folosesc jumătate universală şi jumătate de grâu integral)
½ -1 linguriţă de sare
1 ½ linguriţă de praf de copt
3 linguri cu vârf de tofu moale
2 linguri de ulei de măsline
1-2 linguriţe de condiment la alegere
½ - ¾ cană de apă rece sau suc proaspăt de legume, sau amestec

Într-un mixer, omogenizaţi făina, sarea şi praful de copt. Adăugaţi tofu şi ulei de măsline şi omogenizaţi amestecul. Cu aparatul mergând, adăugaţi treptat între ½ şi ¾ cană de apă cu gheaţă sau suc proaspăt de legume, până când aluatul se adună într-o sferă moale (aproximativ 1 minut).
Scoateţi aluatul pe o suprafaţă presărată cu puţină făină. Daţi aluatului o formă rectangulară uşor rotunjită, de aprox. 10-15 cm, apoi întindeţi aluatul într-o foaie cu latura de 20-25 cm şi o grosime de 6 mm. Cu un cuţit ascuţit tăiaţi aluatul în lung în fâşii de 6 mm lăţime.
Cu mâinile, rulaţi uşor fiecare fâşie în batoane de 4 cm lungime. Pentru o variantă răsucită, apucaţi ambele capete ale fâşiei de aluat şi le răsuciţi cu grijă în direcţii opuse. Pentru biscuiţi folosiţi forme de prăjituri (copiilor le plac!) şi aranjaţi pe foaia de copt. Aranjaţi batoanele pe două foi de copt, unul lângă altul dar fără să se atingă. Şi presaţi capetele pe foaia de copt pentru ca batoanele să rămână drepte în timpul coptului. Dacă doriţi, puteţi să ungeţi puţin fiecare baton cu ulei de măsline şi să presăraţi sare sau condimente la alegere. Coaceţi la 180°C până când se întăresc şi sunt coapte bine, 14-18 minute.
Transferaţi batoanele şi biscuiţii pe o sită ca să se răcească. Le puteţi păstra într-un container etanş, la temperatura camerei, două, până la trei zile.

Variante:
Batoane de sfeclă: 2 linguri de suc de sfeclă, de la 1 sfeclă mică. Amestecaţi cu ½ de cană de apă rece.
Batoane Popeye: ½ cană de suc de pătrunjel sau de spanac. Amestecaţi cu ½ de cană de apă rece.
Batoane Bugs Bunny: ¼ cană de suc de morcovi, cam de la 3 morcovi. Amestecaţi cu ¼ cană de apă rece.
Batoane cu roşii: ¼ cană de suc proaspăt de roşii, cu 1-2 linguri de pesto din roşii uscate la soare. Amestecaţi cu 1/3 cană de apă rece.
Variante condimentate:
Batoane cu curry/curcumă: 1 linguriţă de praf de curry, cu ½ linguriţă de curcumă măcinată.
Batoane cu chimion: 2 linguriţe de chimion măcinat.
Batoane cu usturoi: 2 linguriţe de condiment Garlic Herb Bread (Spice Hunter).
Batoane mexicane: 2 linguriţe de condiment mexican (Spice Hunter)
Încercaţi!

Crutoane de nuci Pecan condimentate

4-6 porţii

Aceste crutoane condimentate, vor aduce gust în orice salată. Asta dacă sunt puse într-o salată – de obicei sfârşesc ca o gustare simplă. Ardeiul iute de Cayenne adaugă magneziu şi bioflavonoide pentru activarea circulaţiei.

2 linguri de ulei din sâmburi de struguri sau ulei de măsline
1 cană de nuci Pecan crude (merg bine şi migdalele sau seminţele de pin)
½ -1 linguriţă de ardei iute de Cayenne (începeţi cu ½ de linguriţă şi adăugaţi treptat, dacă vă plac mai iuţi)
1 linguriţă de condiment de curry de la Spice Hunter sau chimion măcinat mai grosier (eu folosesc chimion)
¾ Real Salt

Într-o tigaie încălziţi uleiul la o temperatură medie spre joasă. Adăugaţi nuci Pecan şi toate celelalte ingrediente şi sotaţi-le până când nucile sunt rumenite. Serviţi calde din tigaie, peste salate. Se pot mânca imediat. Aceste crutoane sunt grozave şi presărate peste legume călite ca sparanghelul sau fasolea verde. Pot fi răcite şi folosite ca gustări.
O altă idee grozavă pentru servit: faceţi fileuri îmbrăcate în ierburi (vezi pag. 230) şi sotaţi nişte sparanghel pentru a pune peste peşte atunci când este făcut. Apoi, ca o garnitură, puneţi pe deasupra aceste crutoane din Pecan. Serviţi cu o Salată curcubeu mare (vezi pag. 202).

Crupe crocante de hrişcă

6-8 porţii

2 căni de crupe de hrişcă, înmuiate 6-8 ore
Bragg Liquid Aminos, după gust
suc de lămâie sau lămâie verde (le folosesc pe amândouă)
Zip (Spice Hunter) sau orice condiment, după gust

Scurgeţi crupele de hrişcă şi puneţi-le într-un vas întins. Adăugaţi Liquid Aminos şi suc pentru a le acoperi. Adăugaţi condimente după gust. Ţineţi-le la înmuiat în această soluţie timp de 1 oră, apoi scurgeţi din nou. Puneţi crupele într-un deshidrator alimentar pe folie teflex şi deshidrataţi până la uscare completă (2-3 ore).
Sunt nişte mici gustări grozave de ronţăit şi care pot fi folosite ca crutoane în salată sau în clătite.

Chipsuri uscate din in

6-8 porţii

1 cană de seminţe de in
1 roşie
½ ardei gras roşu
1 căţel de usturoi
1-2 linguriţe de condiment mexican, italian sau Garlic Herb Bread, de la Spice Hunter, sau orice altă combinaţie de condimente doriţi

½ sfeclă
Real Salt ™, după gust

Înmuiaţi seminţele de in în 2 căni de apă, timp de 2 până la 4 ore. Mixaţi roşia, ardeiul gras, sfecla, usturoiul, condimentele mexicane, ceapa şi Real Salt. Lăsaţi bucăţile mai mari. Adăugaţi seminţele de in înmuiate în amestecul mixat, puneţi cu lingura porţii de 5 cm pe o folie din teflex şi uscaţi la 40 până la 45°C timp de 8-12 ore, sau până sunt destul de crocante. Întoarceţi-le pe partea cealaltă după 4-6 ore pentru a asigura o uscare egală. Opţional: Presăraţi susan sau seminţe de dovleac pe deasupra înainte de deshidratare.

Chipsuri din tortilla

4-8 porţii

4 tortilla mari din grâu germinat, sau alte tortilla, la alegere
4 linguri de ulei de măsline sau ulei din sâmburi de struguri, sau alt ulei preferat
condimente la alegere, cum sunt seminţele de susan, usturoi sau condimente: italian, mexican, Barbecue sau Herbes de Provence de la Spice Hunter.

Întindeţi tortilla pe două tăvi teflonate. Cu o pensulă de aluat sau cu un şerveţel ungeţi fiecare tortilla în aşa fel încât suprafaţa să fie acoperită cu ulei. Presăraţi condimente la alegere peste tortilla şi coaceţi la 180°C până se fac aurii sau doar aproape crocante, cam 10 minute.
Răciţi şi apoi rupeţi în bucăţi pentru a le mânca la creme, supe sau salate. Dacă vreţi un biscuit cu marginile netede, puteţi să tăiaţi tortilla în bucăţi cu un cuţit de pizza înainte să le coaceţi.

CEREALE ŞI DESERTURI

Plăcintă falsă de dovleac

6-8 porţii

Această reţetă a fost rezultatul încercării de a face ceva sănătos în locul plăcintei cu dovleac de Ziua Recunoştinţei. Este o alternativă sănătoasă făcută din morcovi. Încercaţi şi cu alte tipuri de dovleac.

Foaia de plăcintă:
2 căni de migdale crude
2-3 linguri de lapte de soia sau lapte de migdale
2 linguri de fulgi de tărâţe de grâu
Umplutura de plăcintă:
500 g de morcovi, curăţaţi şi raşi
½ linguriţă de nucşoară
½ linguriţă de scorţişoară
1/8 linguriţă de cuişoare
1 linguriţă de vanilie
½ cană de migdale sparte sau întregi, pentru garnisit

Foaia de plăcintă: puneţi migdalele crude într-un robot şi acţionaţi intermitent până când se macină fin. Adăugaţi pe rând lapte de soia şi 1 lingură de tărâţe până când amestecul se ţine. Întindeţi uniform într-o tavă de plăcintă.
Umplutura plăcintei: Fierbeţi morcovi în abur până când se înmoaie. Puneţi într-un mixer sau robot şi mixaţi până când se omogenizează. Adăugaţi condimente şi vanilie după gust. Turnaţi amestecul în foaia de aluat. Garnisiţi suprafaţa plăcintei cu migdale întregi sau sparte în bucăţi. Lăsaţi în frigider peste noapte şi serviţi rece.

Cereale germinate

2 porţii

2 căni de boabe de grâu sau de secară (organic, neţinut în depozit)
½ -1 linguriţă scorţişoară

Înmuiaţi peste noapte cerealele în apă distilată. Scurgeţi şi aşezaţi borcanul pe o parte, la germinat. Clătiţi mugurii dimineaţa şi seara, şi lăsaţi să germineze timp de două zile. Adăugaţi destulă apă la muguri pentru a-i mixa în robot. Turnaţi într-o cratiţă şi fierbeţi până când amestecul se încălzeşte puţin. Se poate servi într-un bol cu lapte de soia.

ÎNLOCUITORI PENTRU REŢETE

Mai mult ca sigur că vă puteţi baza pe multe dintre reţetele voastre vechi favorite în timp ce urmaţi acest program. Şi cu câteva înlocuiri creative, chiar mai multe dintre ele se vor potrivi bine cu noul vostru mod de a mânca. Iată cei mai obişnuiţi înlocuitori necesari pentru a vă face să începeţi:

Dacă o reţetă necesită	**Puteţi folosi ca înlocuitor**
1 pachet de drojdie	1 linguriţă de praf de copt fără aluminiu
Făină de grâu integrală sau albă	Încercaţi făină de alac, hrişcă, mei sau o combinaţie din ele
Lapte	Lapte de soia, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de susan
Oţet	Suc de lămâie sau lămâie verde
Sos de soia sau tamari	Bragg ™ Liquid Aminos
Uleiuri obişnuite de gătit sau ulei de salată	Uleiuri bune cum este cel de măsline, floarea-soarelui, seminţe de in, limba-mielului, migdale, sâmburi de struguri, sau Udo's Choice®
Unt sau margarină	Uleiuri bune, ca mai sus
Brânză	Muguri (evident, nu merg chiar întotdeauna, de exemplu când brânza trebuie topită)
Carne	Produse din soia (asiguraţi-vă că nu conţin drojdie)
Ouă	Înlocuitori de ouă (aşa cum este indicat pe ambalaj)
Sare	Real Salt ™ sau Celtic Sea Salt™ sau sare cu legume uscate
Castane sau nuci anacard	Migdale, alune de pădure, Pecan, seminţe de pin
Orez alb	Orez brun organic, orez basmati brun sau alb natural, alac, crupe de hrişcă, mei, kamut, quinoa, amaranth
Pâine	Pâine din muguri, nedospită, fără drojdie
Paste făinoase	Paste vegetale, din alac sau anghinare

RESURSE

Medicale

Pentru referinţe privind analiza sângelui viu şi testul de stres micotoxic / oxidant [Mycotoxic/Oxidative Stress Test] (M/OST), contactaţi InnerLight Biological Research Center. Acesta este de asemenea locul unde puteţi obţine informaţii despre produsele folosite în cartea de faţă, informaţii care nu sunt date în secţiunea de Resurse.

InnerLight Biological Research Center
134 E. 200 No.
Alpine, UT 84004
801-756-7850
www.innerlightfoundation.org

Catalogul *Cutting Edge Catalogue* prezintă numeroase articole din această categorie de tehnologie pentru sănătate, inclusiv pH-metre, sisteme de purificare a apei şi cărţi.

Cutting Edge Catalogue
P.O. Box 5034
Southampton, NY 11969
Comenzi sau catalogul: 800-497-9516
Informaţii : 516-287-3813
Fax:516-287-3112
www. cutcat.com
E-mail: cutcat@i-2000.com

Echipament de bucătărie:

The Living Water Machine
Crystal Clear
Regenesis 2000
Water Purifier and Ionizer
Westbrook Farms Route 209
Westbrookville, NY 12785
Telefon : 845-754-8696 pentru mai multe informaţii
www.johnellis.com

Green Power Juicer
Comenzi: 888-254-7336
Informaţii : 562-940-4241

Înmuiaţi peste noapte cerealele în apă distilată. Scurgeţi şi aşezaţi borcanul pe o parte, la germinat. Clătiţi mugurii dimineaţa şi seara, şi lăsaţi să germineze timp de două zile. Adăugaţi destulă apă la muguri pentru a-i mixa în robot. Turnaţi într-o cratiţă şi fierbeţi până când amestecul se încălzeşte puţin. Se poate servi într-un bol cu lapte de soia.

ÎNLOCUITORI PENTRU REŢETE

Mai mult ca sigur că vă puteţi baza pe multe dintre reţetele voastre vechi favorite în timp ce urmaţi acest program. Şi cu câteva înlocuiri creative, chiar mai multe dintre ele se vor potrivi bine cu noul vostru mod de a mânca. Iată cei mai obişnuiţi înlocuitori necesari pentru a vă face să începeţi:

Dacă o reţetă necesită	**Puteţi folosi ca înlocuitor**
1 pachet de drojdie	1 linguriţă de praf de copt fără aluminiu
Făină de grâu integrală sau albă	Încercaţi făină de alac, hrişcă, mei sau o combinaţie din ele
Lapte	Lapte de soia, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de susan
Oţet	Suc de lămâie sau lămâie verde
Sos de soia sau tamari	Bragg ™ Liquid Aminos
Uleiuri obişnuite de gătit sau ulei de salată	Uleiuri bune cum este cel de măsline, floarea-soarelui, seminţe de in, limba-mielului, migdale, sâmburi de struguri, sau Udo's Choice®
Unt sau margarină	Uleiuri bune, ca mai sus
Brânză	Muguri (evident, nu merg chiar întotdeauna, de exemplu când brânza trebuie topită)
Carne	Produse din soia (asiguraţi-vă că nu conţin drojdie)
Ouă	Înlocuitori de ouă (aşa cum este indicat pe ambalaj)
Sare	Real Salt ™ sau Celtic Sea Salt™ sau sare cu legume uscate
Castane sau nuci anacard	Migdale, alune de pădure, Pecan, seminţe de pin
Orez alb	Orez brun organic, orez basmati brun sau alb natural, alac, crupe de hrişcă, mei, kamut, quinoa, amaranth
Pâine	Pâine din muguri, nedospită, fără drojdie
Paste făinoase	Paste vegetale, din alac sau anghinare

Medicale

Pentru referinţe privind analiza sângelui viu şi testul de micotoxic / oxidant [Mycotoxic/Oxidative Stress Test] (M/ contactaţi Inner Light Biological Research Center. Acesta e asemenea locul unde puteţi obţine informaţii despre prod folosite în cartea de faţă, informaţii care nu sunt date în sect de Resurse.

InnerLight Biological Research Center
134 E. 200 No.
Alpine, UT 84004
801-756-7850
www.innerlightfoundation.org

Catalogul *Cutting Edge Catalogue* prezintă numeroase ar din această categorie de tehnologie pentru sănătate, in pH-metre, sisteme de purificare a apei şi cărţi.

Cutting Edge Catalogue
P.O. Box 5034
Southampton, NY 11969
Comenzi sau catalogul: 800-497-9516
Informaţii : 516-287-3813
Fax:516-287-3112
www. cutcat.com
E-mail: cutcat@i-2000.com

Echipament de bucătărie:

The Living Water Machine
Crystal Clear
Regenesis 2000
Water Purifier and Ionizer
Westbrook Farms Route 209
Westbrookville, NY 12785
Telefon : 845-754-8696 pentru mai multe informaţii
www.johnellis.com

Green Power Juicer
Comenzi: 888-254-7336
Informaţii : 562-940-4241

Înmuiaţi peste noapte cerealele în apă distilată. Scurgeţi şi aşezaţi borcanul pe o parte, la germinat. Clătiţi mugurii dimineaţa şi seara, şi lăsaţi să germineze timp de două zile. Adăugaţi destulă apă la muguri pentru a-i mixa în robot. Turnaţi într-o cratiţă şi fierbeţi până când amestecul se încălzeşte puţin. Se poate servi într-un bol cu lapte de soia.

ÎNLOCUITORI PENTRU REŢETE

Mai mult ca sigur că vă puteţi baza pe multe dintre reţetele voastre vechi favorite în timp ce urmaţi acest program. Şi cu câteva înlocuiri creative, chiar mai multe dintre ele se vor potrivi bine cu noul vostru mod de a mânca. Iată cei mai obişnuiţi înlocuitori necesari pentru a vă face să începeţi:

Dacă o reţetă necesită	**Puteţi folosi ca înlocuitor**
1 pachet de drojdie	1 linguriţă de praf de copt fără aluminiu
Făină de grâu integrală sau albă	Încercaţi făină de alac, hrişcă, mei sau o combinaţie din ele
Lapte	Lapte de soia, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de susan
Oţet	Suc de lămâie sau lămâie verde
Sos de soia sau tamari	Bragg ™ Liquid Aminos
Uleiuri obişnuite de gătit sau ulei de salată	Uleiuri bune cum este cel de măsline, floarea-soarelui, seminţe de in, limba-mielului, migdale, sâmburi de struguri, sau Udo's Choice®
Unt sau margarină	Uleiuri bune, ca mai sus
Brânză	Muguri (evident, nu merg chiar întotdeauna, de exemplu când brânza trebuie topită)
Carne	Produse din soia (asiguraţi-vă că nu conţin drojdie)
Ouă	Înlocuitori de ouă (aşa cum este indicat pe ambalaj)
Sare	Real Salt ™ sau Celtic Sea Salt™ sau sare cu legume uscate
Castane sau nuci anacard	Migdale, alune de pădure, Pecan, seminţe de pin
Orez alb	Orez brun organic, orez basmati brun sau alb natural, alac, crupe de hrişcă, mei, kamut, quinoa, amaranth
Pâine	Pâine din muguri, nedospită, fără drojdie
Paste făinoase	Paste vegetale, din alac sau anghinare

RESURSE

Medicale

Pentru referinţe privind analiza sângelui viu şi testul de stres micotoxic / oxidant [Mycotoxic/Oxidative Stress Test] (M/OST), contactaţi Inner Light Biological Research Center. Acesta este de asemenea locul unde puteţi obţine informaţii despre produsele folosite în cartea de faţă, informaţii care nu sunt date în secţiunea de Resurse.

InnerLight Biological Research Center
134 E. 200 No.
Alpine, UT 84004
801-756-7850
www.innerlightfoundation.org

Catalogul *Cutting Edge Catalogue* prezintă numeroase articole din această categorie de tehnologie pentru sănătate, inclusiv pH-metre, sisteme de purificare a apei şi cărţi.

Cutting Edge Catalogue
P.O. Box 5034
Southampton, NY 11969
Comenzi sau catalogul: 800-497-9516
Informaţii : 516-287-3813
Fax:516-287-3112
www. cutcat.com
E-mail: cutcat@i-2000.com

Echipament de bucătărie:

The Living Water Machine
Crystal Clear
Regenesis 2000
Water Purifier and Ionizer
Westbrook Farms Route 209
Westbrookville, NY 12785
Telefon : 845-754-8696 pentru mai multe informaţii
www.johnellis.com

Green Power Juicer
Comenzi: 888-254-7336
Informaţii : 562-940-4241

Fax: 562-940-4240
www.greenpower.com

Cuţite

Cutco Knives
www.cutco.com

Blendere

Vita-Mix Blenders
8615 Usher Road
Cleveland, OH 44138-2199
800-848-2649
www.vita-mix.com

Alimente

Condimente Hunter Spices
San **Luis Obispo, CA 93401**
800-444-3061
www.spicehunter.com

Real Salt
Redmond Minerals, Inc.
800-367-7258
www.realsalt.com

Pentru un program minunat, uşor, de obţinere a mugurilor, kituri de diferite dimensiuni, instrucţiuni, informaţii privind diferite aspecte nutriţionale ale diferitelor seminţe:

Life Sprouts
P.O. Box 150
Hyrum, UT
435-245-3891

Există numeroşi distribuitori de alimente organice, dintre care mulţi se află în California datorită climei care permite cultivarea în tot timpul anului. Iată unul care îmi place:

Diamond Organics
P.O. Box 2159
Freedom, CA 95019
Comenzi prin telefon : 888-674-2642
Comenzi prin fax : 888-888-6777
E-mail: Organics@diamondorganics.com
Pacific Foods of Oregon
Tualatin, OR 97062
503-692-9666
www.pacificfoods.com

Udo's Choice®
Flora, Inc.
Lyden, WA 98264
800-446-2110
www. udoerasmus.com
www.florainc.com

Arrowhead Mills
(Essential Balance/Omega Nutrition oil)
Vancouver, BC V5L 1P5
800-661-3529
www.omeganutrition.com

Imagine Foods, Inc.
350 Cambridge Ave.
Suite 350
Palo Alto, CA 94306
www.imaginefoods.com

Suplimente

Pentru picături de pH, pulbere verde şi altele:
Inner Light Foundation
801-756-7850
www.innerlightfoundation.com

Source Naturals, Inc.
19 Janis Way
Scotts Valley, CA 95066
800-815-2333
www.sourcenaturals.com

Solaray Nutraceutical Corporation
1400 Kearns Blvd., Second Floor
Park City, UT 84060
800-669-8877
www.nutraceutical.com

Green Kamut Corporation
1965 Freeman
Long Beach, CA 90804

Culinare:

Seminarii privind prepararea de alimente alcalinizante:
Shelley Young's Academy of Culinary Arts
Alpine, UT
801-756-7850

Lecturi recomandate

The Colon Health Handbook
Robert Gray
Emerald Publishing
Reno, Nevada

Dressed to Kill
Sydney Ross Singer & Soma Grismaijer
Avery Publishing Group
Garden City Park, New York

Earl Mindell's Soy Miracle
Earl Mindell
Simon & Schuster
New York, New York

Enzyme Nutrition
Edward Howell
Avery Publishing Group, Inc.
Wayne, New Jersey

Fats That Heal—Fats That Kill
Udo Erasmus
Alive Books
Burnaby, British Columbia, Canada

The HarperCollins Illustrated Medical Dictionary
HarperCollins
New York, New York

The Healing Power of Chlorophyll from Plant Life
Bernard Jensen
Bernard Jensen Enterprises
Escondido, California

Herbal Nutritional Medications
National Health Research Association
Alpine, Utah

Hidden Killers
Dr. Erik Enby
Semmelweis-Institut
Steinweg, Germany

A Holistic Protocol for the Immune System
Scott J. Gregory
Tree of Life Publications
Joshua Tree, California

Is This Your Child's World?
Doris J. Rapp, M.D.
Bantam Books
New York, New York

Source Naturals, Inc.
19 Janis Way
Scotts Valley, CA 95066
800-815-2333
www.sourcenaturals.com

Solaray
Nutraceutical Corporation
1400 Kearns Blvd., Second Fl oor
Park City, UT 84060
800-669-8877
www.nutraceutical.com

Green Kamut Corporation
1965 Freeman
Long Beach, CA 90804

Culinare:

Seminarii privind prepararea de alimente alcalinizante:
Shelley Young's Academy of Culinary Arts
Alpine, UT
801-756-7850

Lecturi recomandate

The Colon Health Handbook
Robert Gray
Emerald Publishing
Reno, Nevada

Dressed to Kill
Sydney Ross Singer & Soma Grismaijer
Avery Publishing Group
Garden City Park, New York

Earl Mindell's Soy Miracle
Earl Mindell
Simon &. Schuster
New York, New York

Enzyme Nutrition
Edward Howell
Avery Publishing Group, Inc.
Wayne, New Jersey

Fats That Heal—Fats That Kill
Udo Erasmus
Alive Books
Burnaby, British Columbia, Canada

The HarperCollins Illustrated Medical Dictionary
HarperCollins
New York, New York

The Healing Power of Chlorophyll from Plant Life
Bernard Jensen
Bernard Jensen Enterprises
Escondido, California

Herbal Nutritional Medications
National Health Research Association
Alpine, Utah

Hidden Killers
Dr. Erik Enby
Semmelweiss-Institut
Steinweg, Germany

A Holistic Protocol for the Immune System
Scott J. Gregory
Tree of Life Publications
Joshua Tree, California

Is This Your Child's World?
Doris J. Rapp, M.D.
Bantam Books
New York, New York

The Juicing Book
Stephen Blaver
Avery Publishing Group, Inc.
Garden City Park, New York

Prescription for Nutritional Healing
J. F. Balch and P. A. Balch
Avery Publishing Group
Garden City Park, New York

Reclaiming Our Health
John Robbins
HJ Kramer, Inc.
P.O. Box 1082
Tiburon, California 94920

Slow Burn
Stu Mittleman
HarperCollins
New York, New York

Touch for Health
John F. Thie, D.C.
DeVorss & Co.
Marina del Rey, California

Wheatgrass Book
Ann Wigmore
Avery Publishing Group, Inc.
Wayne, New Jersey

The Yeast Connection, A Medical Breakthrough
William G. Crook
Professional Books
Jackson, Tennessee

CUPRINS

În colecţia PRACTIC au apărut:

1. METODE CONTRACEPTIVE NATURALE
de Barbara KASS-ANNESE şi Hal C. DANZER,

Scrisă într-un limbaj accesibil, cartea descrie avantajele folosirii tehnicilor naturale de prevenire a sarcinii, accentuând faptul că nu sunt dăunătoare fizic, sunt ieftine şi uşor de învăţat.

2. SECRETELE JOCURILOR SEXUALE
de Graham MASTERTON

Înviorează-ţi viaţa sexuală şi readu scânteia în relaţia ta, ajutat de sfaturile zburdalnice şi distractive ale sexpertului Graham Masterton, unul dintre primii redactori ai revistelor *Penthouse* şi *Penthouse Forum*!

Provocatoare şi de neuitat, sfaturile din această carte te vor face învingător în jocul dragostei...

3. 10 ALIMENTE ESENŢIALE
de Lalitha THOMAS

Sfaturile generale despre nutriţie din *10 alimente esenţiale* pot face mai mult pentru sănătatea dumneavoastră decât orice medicament, spital sau tehnologie medicală de ultimă oră.

Secţiune bonus: *10 gustări esenţiale.*

4. HIPNOZA PENTRU ÎNCEPĂTORI
de Dylan MORGAN

Această carte este:
- Utilă studenţilor la psihologie;
- Necesară participanţilor la cursuri de hipnoterapie;
- Indispensabilă celor care vor să-şi influenţeze semenii;
- Cuprinzătoare şi captivantă pentru toţi cititorii;
- Actuală şi fascinantă.

5. CUM FACI SĂ AI BANI
de Wallace D. WATTLES

O învăţătură fără vârstă şi un program practic, pas cu pas, pentru a te îmbogăţi, conceput în 1910. Precursor al marilor maeştri ai literaturii motivaţionale, autorul ilustrează *avant la lettre* principiul pe care Paulo Coelho avea să-l facă celebru abia spre sfârşitul secolului XX: „Când vrei un lucru, întregul univers conspiră pentru ca tu să îţi împlineşti dorinţa."

6. DIETA ORIGINARĂ
de Elizabeth SOMER

Bazându-se pe sute de studii ştiinţifice, *Dieta originară* ne arată cum să reducem riscurile legate de bolile cardiace, diabet, hipertensiune, cancer, osteoporoză, cataractă, pierderea memoriei şi chiar de depresiile psihice.

Reţetele tentante şi sănătoase din anexă, alături de sugestiile pentru introducerea în programul zilnic a exerciţiilor fizice şi ideile pentru reducerea stresului, întregesc conţinutul deosebit de interesant al acestei cărţi.

7. SECRETELE SEXUALE ALE LESBIENELOR PENTRU UZUL BĂRBAŢILOR
de Jamie GODDARD şi Kurt BRUNGARDT

Toţi bărbaţii vor să ştie cum să devină nişte amanţi mai buni. Lesbienele le oferă, prin intermediul acestei cărţi, o perspectivă diferită şi foarte importantă. Ele au experienţă în sexul cu alte femei, dar în acelaşi timp trăiesc în trupuri de femeie. Lesbienele cunosc problema pe toate feţele.

8. HORMONUL STRESULUI – EFECTE ŞI SOLUŢII
de dr. Shawn TALBOT

Cercetările au demonstrat existenţa unei legături strânse între nivelurile de cortizol şi probleme grave de sănătate, cum ar fi obezitatea, diabetul, hipertensiunea arterială, depresia şi osteoporoza. Evidenţiind aceste efecte negative, cartea de faţă oferă totodată soluţii pentru scăderea nivelurilor de cortizol, care să ajute la prevenirea problemelor de sănătate şi la menţinerea sănătăţii organismului.

9. ORGASMUL PERFECT – EJACULAREA FEMININĂ ŞI PUNCTUL G
de Deborah SUNDAHL

Prima lucrare care oferă un studiu complet pe această temă, combinând datele ştiinţifice, ilustraţiile detaliate şi informaţiile istorice cu mărturiile şi experienţele de viaţă, trăite direct de femei şi bărbaţi. Cartea demonstrează că, departe de a fi o curiozitate, ejacularea feminină poate deschide, pentru toate femeile şi iubiţii lor, calea de acces către o nouă dimensiune fizică şi spirituală.

10. MENOPAUZA – GHID PENTRU O VIAŢĂ SĂNĂTOASĂ ŞI FERICITĂ
de James E. HOUSTON

Cartea conţine informaţii extrem de utile privind:
• diferite tratamente terapeutice, inclusiv înlocuirea de hormoni, terapii alternative şi rolul exerciţiilor fizice, al nutriţiei şi al managementului stresului în menţinerea sănătăţii;
• potenţiale pericole pentru sănătate, cum ar fi bolile cardiovasculare rezultate în urma deficitului hormonal, osteoporoza şi riscul crescut de cancer, care apare o dată cu reducerea hormonală;
• problemele personale, inclusiv relaţiile sexuale şi menopauza, precum şi modificările fizice care însoţesc adeseori îmbătrânirea.

11. GHID FITOTERAPEUTIC PENTRU FEMEI
de Carol ROGERS

Acest ghid este destinat să devină cartea de căpătâi a tuturor femeilor care doresc să folosească acasă, în siguranţă şi în mod eficient, medicamentele pe bază de plante. Cuprinzătoare şi accesibilă, cartea le va da cititoarelor noastre posibilitatea să preia responsabilitatea propriei sănătăţi cu ajutorul plantelor medicinale.

12. 10 PLANTE ESENŢIALE
de Lalitha THOMAS

Susţinătoare ferventă a metodelor alternative de îngrijire medicală, autoarea propune un sistem fitoterapeutic bazat pe zece plante, pe care le consideră esenţiale. Printre ele, cititorii vor întâlni atât plante banale, precum ceapa, usturoiul, coada-şoricelului, izma şi tătăneasa, cât şi plante exotice, ca ulmul cu coajă netedă şi chaparral.

Apelând la numeroase exemple practice, autoarea demonstrează că, folosind acest sistem ingenios şi simplu, putem să rezolvăm o mare parte din problemele de sănătate. Citiţi, luaţi aminte şi aplicaţi sfaturile Lalithei!

13. ALTERNATIVE NATURISTE ALE ASPIRINEI
de Thomas M. NEWMARK şi Paul SCHULICK

Secolul XX a fost denumit „secolul aspirinei". O dată cu intrarea în noul mileniu, se poate vorbi de pătrunderea într-o lume nouă şi fascinantă a mijloacelor naturale şi sigure de stăpânire a inflamaţiei fatale aflate la originea multor boli tragice ale vremurilor noastre, printre care artrita, boala Alzheimer şi anumite forme de cancer.

14. LECŢIA DE MACHIAJ
de Iulia Alexandra ROMAN

Primul ghid de frumuseţe complet, excepţional ilustrat. Abordat cu profesionalism, acesta ajută femeia modernă să-şi întreţină tenul, să-şi facă machiajul, să-şi aleagă coafura sau stilul vestimentar. Un punct de vedere competent şi echidistant, bine venit pentru cele care vor să afle totul despre ceea ce cumpără.

Cititoarele învaţă să-şi analizeze fizionomia şi să-şi evidenţieze sau să-şi corecteze anumite trăsături. Principiile de bază ale machiajului şi un set complet de instrucţiuni clare şi precise, însoţite de analize ale efectelor utilizării produselor cosmetice, vă stau la îndemână oricând.

15. CUM SĂ-I SATISFACI VISELE EROTICE
de Graham MASTERTON

Citind această carte, vei afla:
• Cum să nu dai greş niciodată în a satisface un bărbat;
• Cum să fii sigură că eşti cea mai sexy femeie pe care o cunoaşte;
• Cum să devii o femeie cu pasiuni şi priceperi fascinante;
• Cum să flirtezi sexual când amândoi ştiţi rezultatele extatice pe care le veţi obţine;
• Mărturii neinhibate ale femeilor care au descoperit plăcerea de care se bucură împreună cu bărbaţii lor.

16. CURS COMENTAT DE LEGISLAŢIE RUTIERĂ – CHESTIONARE PENTRU EXAMEN de Eugen MĂNICA

Originalitatea acestei lucrări este dată de câteva elemente, unele dintre ele unice:

- un capitol distinct este dedicat circulaţiei în intersecţii, tratând metodic aspectele teoretice şi practice ale acestui subiect;
- capitolul dedicat infracţiunilor este abordat metodic prin intermediul unui tabel care vine în sprijinul cursanţilor;
- toate distanţele menţionate în legislaţie sunt sistematizate într-un tabel, fiind astfel mai uşor de memorat;
- cele douăzeci de chestionare din partea a doua a cărţii respectă structura şi gradul de dificultate ale chestionarelor de la examenele pentru obţinerea permisului de conducere.

Un instrument indispensabil pentru toţi cei care doresc să susţină cu succes examenul pentru obţinerea permisului de conducere!

17. SĂ TRĂIM SĂNĂTOS FĂRĂ TOXINE – GHID FUNDAMENTAL
de dr. Robert MORSE

„Detoxifierea nu este un sistem terapeutic, nici o modalitate de eliminare a simptomelor, ci un sistem de vindecare prin abordarea cauzei care a condus la instalarea bolii. Presupune înţelegerea unui adevăr simplu, acela că organismul uman este terapeutul şi că energia are un rol central în cadrul procesului de vindecare. Ea pune în lumină adevărata cauză a bolii, şi anume distrugerea energiei. Energia, dar şi epuizarea resurselor de energie, este produsul direct a ceea ce mâncăm, bem, respirăm, aplicăm pe piele, dar şi efectul gândurilor şi al sentimentelor noastre. Aceste şase elemente ne ajută fie să redevenim nişte persoane sănătoase şi pline de vitalitate, fie să ne îmbolnăvim şi să epuizăm resursele existente în organism." (Robert MORSE)

18. TINEREŢE FĂRĂ BĂTRÂNEŢE ÎN TREI PAŞI SIMPLI
de dr. Nicholas PERRICONE

După ce în precedentele sale bestseller-uri a dezvăluit secretele unui ten perfect, cunoscutul autor american, doctor în dermatologie, Nicholas Perricone, îşi începe de data aceasta demersul cu o întrebare simplă şi directă, adresată cititorilor: „Ce faceţi în următoarele 28 de zile?" Răspunsul este oferit tot de autor: „Aţi putea să arătaţi mai tânăr cu zece ani şi să vă prelungiţi viaţa cu încă zece ani, urmând programul prezentat în cartea de faţă".

19. SĂ SLĂBIM MÂNCÂND SĂNĂTOS – DIETA CELOR PATRU ELEMENTE
de dr. Jack GOLDEBERG, dr. Karen O'MARA şi Gretchen BECKER

Scrisă de doi medici cu mare experienţă în domeniu şi bazată pe cercetări aprofundate, efectuate asupra unei plaje vaste de subiecţi, de toate vârstele, cartea de faţă se adresează tuturor celor care luptă împotriva fiecărui kilogram suplimentar şi a inerentelor complicaţii generate de supraponderalitate.

Unul dintre ultimele capitole prezintă meniuri şi reţete concepute în spiritul acestei diete, iar ingredientele folosite sunt accesibile oricărui utilizator din România.

ÎN CURS DE APARIŢIE:

• CUM S-O ZĂPĂCEŞTI ÎN PAT
de Graham MASTERTON

Graham Masterton este autorul unora dintre cele mai populare manuale de sexologie din toate timpurile. S-a numărat printre primii redactori ai revistelor *Penthouse*, *Mayfair* şi *Penthouse Forum*. După ce ne-a prezentat tuturor *Secretele jocurilor sexuale* şi le-a arătat doamnelor *Cum să-i satisfaci visele erotice*, este rândul domnilor să ia notiţe!

• BIBLIA VITAMINELOR ŞI MINERALELOR ESENŢIALE
de dr. Shari LIBERMAN şi Nancy BRUNING

O carte care în Statele Unite a ajuns la a treia ediţie, cu peste 300 000 de exemplare tipărite, constituie un ghid foarte convingător pentru elaborarea unui program personal de suplimentare a alimentaţiei zilnice cu vitamine şi minerale. Citind cartea de faţă, veţi descoperi care sunt dozajele cele mai eficace pentru o stare optimă de sănătate, pentru întărirea sistemului imunitar, pentru încetinirea procesului de îmbătrânire. Indicată oricărei persoane preocupate de sănătatea proprie şi a familiei!

• SOLUŢII PENTRU SINDROMUL PREMENSTRUAL
de Colette HARRIS şi Theresa CHEUNG

O carte pentru toate femeile între 16 şi 54 de ani, ce propune un plan pentru combaterea sindromului premenstrual, un plan bine structurat, bine argumentat ştiinţific şi, mai ales, fezabil şi aplicabil femeilor din România. Printre remediile propuse se numără exerciţiile fizice, regimul alimentar, suplimentele minerale, diferite terapii complementare, strategii de management al stresului, yoga şi exerciţii de respiraţie.

Planul de combatere a sindromului premenstrual este foarte detaliat, având nu numai rolul explicit de a ajuta femeile să traverseze perioada mai sus menţionată, ci şi de a le ajuta să se cunoască şi să se înţeleagă mai bine şi să facă faţă mai uşor stresului cotidian.

• GHIDUL MANIERELOR ELEGANTE PENTRU SECOLUL AL XXI-LEA
de Mary MITCHELL

Integrarea, globalizarea şi internetizarea vor aduce – vrem, nu vrem – prefaceri la nivelul obiceiurilor, manierelor şi gesturilor cotidiene. Pe unele le simţim deja, altele îşi vor face simţită prezenţa cât de curând. Ca să fiţi în pas cu tendinţele, aveţi nevoie de un ghid. Iar cartea de faţă tocmai asta este: un ghid al manierelor elegante pentru lumea secolului în care trăim. De la cum să spui nu atunci când se cuvine şi cum să-ţi ceri iertare atunci când ai greşit, trecând prin strategii simple de şlefuire a manierelor din timpul meselor, până la sfaturi privind utilizarea adecvată şi politicoasă a telefonului celular şi a e-mail-ului – prin toate acestea şi prin multe alte sfaturi şi sugestii, autoarea ne ajută să depăşim cu farmec şi graţie situaţiile delicate.

Editura Paralela 45

Piteşti, jud. Argeş, cod 110174, str. Fraţii Goleşti 128-130;
tel./fax: (0248)63.14.39; (0248)63.14.92; (0248)21.45.33;
e-mail: redactie@edituraparalela45.ro

Bucureşti, cod 71341, Sector 1, Piaţa Presei Libere nr. 1,
Casa Presei Libere, corp C2, mezanin 6-7-8;
tel./fax: (021)317.90.28; e-mail: bucuresti@edituraparalela45.ro

Cluj-Napoca, jud. Cluj, cod 400153, str. Ion Popescu-Voiteşti
1-3, bl. D, sc. 3, ap. 43; tel./fax: (0264)43.40.31;
e-mail: depcluj@edituraparalela45.ro

Tiparul executat la tipografia
Editurii Paralela 45

104. 129. (147). 172, 131,

16) 27 - apa la pești

reguli combinare alimente 107
184 germeni cereale

Editura Paralela 45

Pitești, jud. Argeș, cod 110174, str. Frații Golești 128-130;
tel./fax: (0248)63.14.39; (0248)63.14.92; (0248)21.45.33;
e-mail: redactie@edituraparalela45.ro

București, cod 71341, Sector 1, Piața Presei Libere nr. 1,
Casa Presei Libere, corp C2, mezanin 6-7-8;
tel./fax: (021)317.90.28; e-mail: bucuresti@edituraparalela45.ro

Cluj-Napoca, jud. Cluj, cod 400153, str. Ion Popescu-Voitești
1-3, bl. D, sc. 3, ap. 43; tel./fax: (0264)43.40.31;
e-mail: depcluj@edituraparalela45.ro

Tiparul executat la tipografia
Editurii Paralela 45